SARIE

S

ons inspirasie

NR. 76 LENTE 2023 SARIE KOS GROENTE – DIS 'N FEES

ONS KOS | TUISKOS | STYLKOS

SARIE.COM

KOOKKLAS: PAMPOENKOEKIE-SLAAI MET NEUTE EN KANEEL bl. 83

KOS



ONTHOU JY NOG SONDAG SE BEDERF?

Braai-aartappels in skaapvet

Slaphakskeentjies

Koperpennieslaai

Regte sousbone

Soetwortels

Botterskorsie-en-graanslaai met kruisement bl. 27

SA SE LEKKERRR SOUS

Chakalaka

- Braaibroodjies met skop
- Reënboogrys
- Anderste paptert

Gooi kole!

Bring jou tjops én braai die bykosse

12 VRAE MET KOKKEDOOR SE TJAART

'Vreugde en liefde op een bord kos ...'

LENTE 2023
R105,00
(BTW INGESLUIT),
NAMIBIË N$105,00

65+ PASMAATS VIR JOU LENTETAFEL

Groente – dis 'n fees

SIT AF DIE STOOF, ROU KOS IS GOED VIR ONS, SÊ DIE KENNERS



Geskryf deur Rozel Archer. Fotografie deur Nickey Bothma



Ek was nog altyd lief vir Suid-Afrika en sy ryk landskap van mense, kulture en kos. Van daardie laaste een maak ek al byna vyftien jaar 'n loopbaan. En is ek nie bevoorreg om die boodskap van kos met mense te deel nie! Daar is niks op hierdie aarde wat my hart so lekker laat klop soos goeie kos nie.

Die *Eat Out*-restaurantgids het my onlangs gevra om een van hul hoofbeoordelaars te wees, en dit is nóg 'n lewenslange droom wat bewaarheid is. Nou vir dié van julle wat dalk nie weet nie, ek is 'n opgeleide sjef. En ek is baie lief vir die restaurantbedryf en veral vir ons sjefs. Daar is ongelooflike talent in ons land. Om by *Eat Out* betrokke te wees het my die geleentheid gegee om die land plat te proe en aan die tafels te sit van die beste in die bedryf. Ek het geproe, ontdek en geleer. Nuwe smake en ou gunstelinge het hul weg tot op my bord gevind.

Seker méér as alles, sal ek vir ewig dankbaar wees vir die kans om weer my nuuskierigheid oor kos te kon voed. In die kosbedryf is voortdurende navorsing een van die heel belangrikste dinge om relevant te bly. Wat my veral opgewonde gemaak het van hierdie reis, is hoe sjefs met nuwe oë na groente kyk. Meer as ooit besef ons dat ons aarde swaar kry, en ons konstante oorgebruik van vleis is juis een van die redes hoekom. Ons weet groente is 'n beter keuse.

Nou moet my nie verkeerd verstaan nie, ek sal nooit vir 'n lamstjoppie vaarwel kan sê nie, maar groente is vir my die ware juwele van die kombuis. Dis soos blomme: perfek aanmekaargesit deur die natuur. Die eenvoud van groente kan jou net so bekoor, en laat jy jouself toe, kan jy skaars glo wat jy alles daarmee kan doen. Dis aan die tafels van wêreldbekende sjefs waar ek opnuut besef het hoe wonderlik die geur van pampoen is. Hoe die subtiele gebruik van kruie 'n eiervrug kan vat na sterstatus. En dat ons kombuise niks sal wees sonder die nederige ui nie.

Elke keer as ek my hand aan groente sit, sê ek 'n klein gebedjie van dankbaarheid vir die produsente wat onder baie druk werk om ons supermarkte se rakke te vul met die beste van die grond. Vir die vroue wat vroegoggend op landerye sit en groente oes. Die trokdrywers wat deur die nag ry om aartappels en patats vir ons Sondagtafel te bring. Nes die sjefs en hul spanne lang ure werk om ons te bederf aan hul tafels, is daar honderdduisende mense wat ewe hard werk om ons tafels vol te hou.

Hierdie SARIE KOS dra ek op aan groente. 'n Uitgawe gevul met alles wat sê groente en bykosse is die eintlike sterre op ons bord. Want waarop sal Ouma se lamsboud dan rus as daar nie sag gestoomde rys of romerige spinasie in die potte is nie. Geniet hierdie groen(te)uitgawe en belowe my as jy volgende keer 'n ui skil en sy goue bros skille die alombekende wys, sal jy dankie sê vir elke boer en elke plaaswerker.

Tot later *Herman*

@hermanlensing @lensingherman

Ons Somer-uitgawe vol nuwe inspirasie is vanaf Vrydag 12 Januarie 2024 op die winkelrakke

SARIE.com
SARIE.tydskrif op Facebook
sarietydskrif op Instagram

Foto ER Lombard vir Getty Images


westfalia fruit
SKAN-
DEER
VIR RESEPTE
KUIERKOS
Hou dit vars dié lente met lekker kuier-idees van **Westfalia Fruit**. Maak 'n tafel vol kleurevolle kos om te deel en jou gaste mee te bederf.
#AVOEXPERTS
AVOCADO GUACAMOLE
PLAIN
AVOCADO OIL
PLAIN

INHOUD

In elke *Uitgawe*

8 Ons hou van
10 Lenteboeke in volle blom
12 Sjarme van groen: Ons Top-12
14 Hoor hier . . .
16 Eet gesond

LENTE 2023

Resepte wat jy tydens beurtkrag kan maak

18 Ons *Kos*

20 Groente – dis 'n fees
34 12 vrae met *Kokkedoor* se Tjaart
38 Gooi kole! én braai die bykosse
48 Ons jong talent kies volhoubaar
62 Chakalaka, SA se lekkerrr sous

74 Tuis *Kos*

76 Kookklas: Pampoen vir krulhare
86 Onthou jy nog Sondag se bederf?
96 FYN-restaurant, alles piekfyn
100 Kook met 7 bestanddele: 10 resepte
112 E-pos uit Aberdeenshire, Skotland

116 Styl *Kos*

118 Sit af die stoof, rou kos is goed vir ons
128 Ertjies gemaak om te eet
138 Boekuittreksel: Herman se *NOSTALGIE*
145 Resepte-indeks
146 Tafelstories



VOORBLAD
Konsep & stilering Herman Lensing
Foto Michael le Grange

073 272 0707 VIR ALLE NAVRAE
TWIET SAAM BY @SARIETYDSKRIF
'LIKE' ONS BY SARIETYDSKRIF
VOLG ONS OP INSTAGRAM BY @SARIETYDSKRIF
PIN SAAM BY SARIETYDSKRIF

HERMAN SE

BYKOSWENKE

VIR DIE LENTE

Ek was nog altyd een van daardie kokke wat my ete om die bykosse beplan. Dis die lekker van die tafel. En as jy genoeg maak, kan jy minder tyd en geld aan die vleis spandeer

1 BALANS

is die nommer 1-reël as jy bykosse vir jou ete kies. Een stysel, twee groentes.

2 TEKSTURE EN GEURE

Sorg vir soet tot sout, sag tot kraakvars. Dis wat jou ete interessant hou.

3 IN SEISOEN

Maak nie saak wat jy op die ou end kies nie, maak seker die sterbestanddeel is in die seisoen. Dit smaak altyd beter.

4 SLAAISOUS

As jou bykos slaai is, hou altyd die sous apart en gooi oor net voor jou gaste aansit. Slaaisouse bevat altyd een of ander vorm van suur wat slaaiblare pap en onsmaaklik maak.

5 WARM TOT KOUD

Verskillende temperature is ook nodig vir jou bykosspyskaart. Warm, koud en kamertemperatuur – elkeen het sy plek.

6 IETS ANDERS

Moenie bang wees om nuut oor bykos te dink nie. Iets soos preie wat jy oor 'n oop vlam braai, sorg vir anderste geure.

7 SUUR

is jou beste vriend as jy groente en vrugte gebruik wat kan verkleur. Bv. as jy appels of avokado gebruik, druk ruim vars suurlemoensap oor voor jy dit in jou bykos gebruik.

8 DEKOR

Laat jou bykos die dekor van jou tafel aanvul. Groot bakke slaai of geroosterde groentes lyk ewe mooi op 'n tafel as 'n bos blomme.

Nuut in die SARIE Wêreld – sien bl. 17

Foto Michael le Grange

PRODUKTE | NUWE BESTANDDELE | ERVARINGS

ONS HOU VAN

DEUR **HERMAN LENSING & MARZANNE SCHOEMAN**





GEBRUIK-VIR-ALLES-PAN

Hierdie 28 cm-sjefspan van **AMC Classic Cookware** is 'n moet vir elke kombuis. Dit het 'n volume van 2 liter en is ideaal vir panbraaibestanddele soos groente, worsies en patties. Jy kan ook eiers of pannekoek hierin bak en boonop is die pan (sonder die deksel) oondvas. R5 002 aanlyn by amcsa.co.za

GROTE GIETER!

Hierdie lieflike metaalgieter (4,5 liter) van **Good Roots** is die perfekte kombinasie tussen stylvol en funksioneel. Dit is vervaardig van duursame gegalvaniseerde staal en het 'n groot roostuit wat help om water eweredig te versprei. Beskikbaar in 4 kleure: Cucumber Vine, Light Olive, Flower Pot en Lavender Field. R379 by Yuppiechef



BLITSIGE SMOOTHIE

Begin jou dag reg met 'n gesonde smoothie wat jy binne sekondes met **Nutribullet** se Pro-hoëspoed-versapper (900 W) kan maak. Dis in groen en sjampanjekleur te kry. R2 999 by Woolworths

'N VOLVO WAT JOU GROEN VAN JALOESIE SAL MAAK

deur Wilmer Müller

Volvo is volspoed besig om sy motors te elektrifiseer, met planne vir verskeie groenvoertuie. Teen 2030 wil hulle nét elektriese voertuie bou. Só is die Sweedse motorreus se C40 Recharge, 'n treffende sportnuts met 'n koepee-agtige ontwerp, nou ook hier te koop. Hierdie nuweling is die heel eerste Volvo wat suiwer elektries en omgewingsvriendelik ontwerp is. 'n Voorbeeld hiervan is dat dit 'n heeltemal leervrye binneruim het, met bekleedsel wat uit ekovriendelike materiale ontwikkel is. Die inprop-Volvo het 'n reikafstand van tot 444 km. En as jy die petrolpedaal (skuus, versnellingspedaal!) plattrap, kan jy 0-100 km/h in net 4,4 sekondes haal. Pryse begin by R1 324 000



Tuin tot kombuis, met hierdie seisoensgunstelinge kan jy groener, beter en gesonder leef





KAP IN 'N JAPTRAP

Maak jou lewe in die kombuis makliker. Met die **Joseph Joseph**-knoffeldrukker kan jy knoffelhuisies binne 'n japtrap fynkap. Plaas eenvoudig jou knoffelhuisie in die drukker, druk en siedaar. Boonop is dit skottelgoedwasserbestand. R399 by Yuppiechef





SÊ KAAS

Die nuwe plantgebaseerde reeks van **Fairview** is 'n fees vir die sintuie. Dit sluit kaas soos mozzarella, cheddar, roomkaas, parmesaan en feta in, asook roomys in 8 watertandgeure, van grondboontjiebotter tot koekiedeeg. Kry die kaas (vanaf R69,99) en roomys (vanaf R39,99) by uitsoekwinkels en Fairview se deli





PROTEÏEN-SKOP

Verhoog jou proteïeninname en gee jou energievlakke 'n hupstoot met **Metalab** se Vegan Premium Plant Protein in sjokoladegeur. Elke porsie bevat 20 g proteïen en 'n volledige aminosuurprofiel soortgelyk aan tradisionele weiproteïene. R599 vir 'n 900 g-houer by metalabsupps.com



ROMERIG SOOS SJOKOLADE

Nuwe sjokoladeprodukte maak ons altyd opgewonde – ook as dit suiwelvry is. **Lindt** se nuwe veganisvriendelike sjokolade is deur hul meestersjokolademakers van die beste kakao, hawermout en amandels vervaardig om die romerigheid van melksjokolade te vervang. Die reeks is tans in twee geure in Suid-Afrika beskikbaar: Classic Vegan Smooth Chocolate en Classic Vegan Hazelnut Chocolate. Sowat R89 vir 'n 100 g-plak



Foto's verskaf

TUINTERAPIE

'n Wonderlike nuwe ervaring wag op besoekers aan **Babylonstoren** buite Simondium, waar die Tuinwinkel, Roomyskas en Koffieroosterkamer pas geopen het. Die Tuinwinkel sluit aan by die bestaande Geurkamer waar huis en tuin ontmoet. Die groengewaste houtmure, blommuurskildery en kweekhuis deurdrenk van son is lafenis vir die siel. Besonderse tuingereedskap, plante en skaars bonsai is hier te koop. Jy kan ook in die gesellige leeshoek ontspan of rondsnuffel vir boeke en legkaarte. Vir meer, besoek babylonstoren.com

Lenteboeke in volle blom

Lente is uiteindelik hier en dit is tyd om alles wat groen is – kleur én kos – te omarm! Hier's ons gunstelingboeke met vars resepte van hier en ver om die nuwe seisoen te vier

DEUR **MARZANNE SCHOEMAN**

VREUGDE VAN AL FRESCO

In jou tuin of by 'n piekniekplek, met Ilse van der Merwe se nuwe kookboek, **Easy Al Fresco** (Penguin Random House, R430), kan jy die vreugde en eenvoud van eet in die buitelug ervaar. Die resepte is maklik met vars geure, en van die voorgeregte tot die nageregte word met basiese eetgerei oor die kole berei. Totsiens, elektrisiteit. Vat so, beurtkrag!

KWEEK, KOOK, VOED

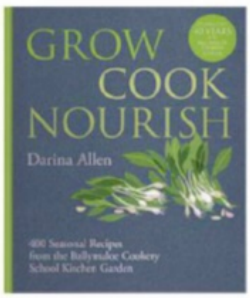
Dis opwindend om jou eie kos te kweek, veral as jy weet hoe om jou oes ten volle te benut. In **Grow, Cook, Nourish** (Octopus, R1 100) neem die Ierse sjef Darina Allen, wat al dekades se ondervinding het, jou deur die stappe om groente, kruie en vrugte te plant. En met meer as 500 resepte wys sy jou die beste maniere om die produkte te kook, te preserveer en te benut.

VEGAN IS MAKLIK

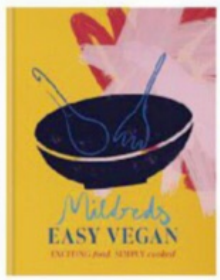
Met die **Mildreds Easy Vegan**-kookboek (Octopus, R715) in die hand kan jy dié Londense restaurant se heerlike plantgebaseerde geregte in jou eie kombuis maak. Die boek is vol smullekker geure en smake wat selfs die vurigste vleiseter se honger sal stil. Die 115 eenvoudige resepte sal van gesoute veganiste tot groentjies se kook-repertoire pas.

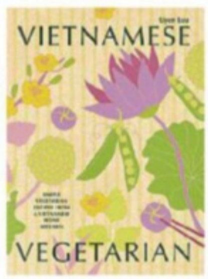












NET 5 BESTANDDELE

Five Ingredient Vegan (Hardie Grant, R520) is die nuutste boek uit die Britse topverkoperskrywer Katy Beskow se pen. Die 100 resepte in die boek het vars en moderne smake en almal word met vyf bestanddele of minder gemaak. Of jy nou 'n veganis is of net graag minder vleis wil verbruik, kan jy met hierdie boek plantgebaseerde kos moeiteloos deel maak van jou daaglikse eetpatroon.

OESTAFEL

Gaan saam met die Oddo-familie en hul wynmaker-vennote op 'n reis van geur deur Frankryk, Sicilië, Spanje en Suid-Afrika in sjef Monché Muller se boek, **The Harvest Table** (Quivertree Publications, R750). Streekresepte (dink roosterkoek, tortilla en bouillabaisse), erfenis en tradisie word verweef met gemeenskappe se stories in hierdie boek wat een van jou versamelstukke gaan word.

EET VIËTNAMEES

Die kosfotograaf Uyen Luu se derde en nuutste kookboek, **Vietnamese Veg** (Hardie Grant, R605), bevat meer as 80 van die lekkerste vegetariese resepte uit Viëtnam. Van maklike geregte soos pastanoedels met geroosterde vinkel tot feesmaalkos soos sampioen-en-tofoe-pho – daar is iets vir elke smaak. Uyen dui ook alternatiewe aan wat jy kan gebruik vir bestanddele wat dalk moeiliker bekombaar is.

*** Pryse is voorgestelde pryse en kan verskil van winkel tot winkel**

Foto's verskaf















ONS TOP-12

Van pragtige eetgerei tot unieke dekorstukke – hier is al ons gunsteling-items waarmee jy hierdie lente die sjarme van groen kan omarm

DEUR **MARZANNE SCHOEMAN**

1. Hou die drankies koud in hierdie deftige koelboks van duursame materiale in een van 6 kleure: Parys-groen, seebootblou, Bazaruto-blou, vrugteboord-oranje, safari-wit en oestergrys, R2 099 by **fieldbar.co.za** **2.** Kikker jou kombuis op met 'n kuns-hangplant nes die ware Jakob van **MRP Home**, R500 (lengte 91 cm) vir die hartblaar-filodendron **3.** Dit word 'n oesterbak genoem, maar jy kan ook slaai tot pasta hierin voorsit. Kyk hoe mooi is die seegroen, R503,70 elk (23 x 6,5 cm) by **mervyngers.com** **4.** Ons is gaande oor die sout- en pepermeul van bamboes, R669 per meul (20,5 cm) by **Le Creuset** **5.** Terwyl die grootmense kuier, kan die kinders hulself besig hou met dié houtpotte en -panne, R550 vir 'n speelstel van 4 by **Woolworths** **6.** Span die metaalkassie in as drankkabinet, in kleure soos donker olyfgroen, grys, sagte wit, oksiedrooi en blospienk, R4 999 by **popstrukt.com** **7.** Voeg 'n speelse element by jou tafel met 'n loper van suiwer katoen in Ardmore se aapparadys-motiewe.





8

9



10



7





12



11

Te kry in 3 kleure: groen, kryt en koraal, R1 400 vir die 240 x 42 cm-loper en R1 600 vir die groter 350 x 42 cm, **bespokehome.co.za** 8. Die Harbour-daklig in geëmaljeerde metaal sal mooi lyk in enige vertrek. Veral die groen en sagte groen is treffend, R1 454,50 (38 cm) by **creative-cables.co.za** 9. Doen inkopies in styl met hierdie duursame katoensak met leerhandvatsels. Dit is ontwerp deur Pieter de Jager en kom in olyfgroen en vlootblou, R479 by **Yuppiechef** 10. Die Gluggle-kruik met sy visontwerp van Wade is ewe veelsydig as treffend. Gebruik as ornament, kraffie of selfs as houer vir kombuisgereedskap. Kies uit seegroen, seeblou of wit, R1 449 (1,3 liter) by **Yuppiechef** 11. Jou tuin kom tafel toe met dié 100% suiwer linnetafeldoek met sy prei-ontwerp van **Babylonstoren**, R3 500 vir 3,5 m (12-sitplek) 12. Gestreepte handgemaakte silindermandjie met deksel uit **Mia Mélange** se Soft Serve-reeks. In pistasiegroen, aarbeipienk, kougomblou, bessiepers of piesanggeel, R1 990 vir 'n 30 x 38 cm-mandjie

Foto's verskaf



NIE BROOD? EET KREEF!

Ons is bereid om in 'n restaurant 'n klomp geld vir kreef op te dok. Maar toentertyd is dit as skaars goed genoeg vir menslike gebruik beskou. Toe die eerste suksesvolle Britse kolonie in die vroeë 17de eeu in Amerika gevestig is, was dié seeskaaldier so oorvloedig, dis die "kakkerlakke van die see" genoem. Bekend as die "arm man se maaltyd", was dit bandiete, slawe en arbeiders se kos. In Massachusetts het sommige werkers na bewering 'n bepaling in hul kontrak laat sit: Kreef mag net twee keer per week op hul bord wees.



SJULKE LEKKER (KOEL)DRANK

Voor 2013 is bier en enige drank met **minder as 10% alkohol in Rusland as alkoholvry geklassifiseer.** Die Russe moes egter uiteindelik wetgewing instel om bier op dieselfde manier as hardehout te reguleer. Hul alkoholverbruik was toe reeds twee keer die kritieke vlak soos voorgeskryf deur die Wêreldgesondheidsorganisasie. Lekker jolig gegaan, ja. Hoewel vodka Rusland se tradisionele drank is, het bier se gewildheid die hoogte ingeskiet en dis as 'n gesonder alternatief vir spiritualieë bemark. *Na zdorowie! Gesondheid!*



4 **Die persentasie kaas** wêreldwyd wat voete kry. Dis glo die voedselsoort wat die meeste gegaps word. Daar is selfs 'n swartmark vir gesteelde kaas. Mens wonder of muis-kartelle daaragter sit.

HOOR HIER ...

DEUR **LYDIA VAN DER MERWE**

WAAR IS AL DIE PIESANGS HEEN?

Dit was 1940 en Brittanje kniediep in die Tweede Wêreldoorlog se Blitzkrieg. Kan enigiets erger wees as koes vir fluitende bomme? Ja! Die invoer van piesangs vanuit die Karibiese Eilande is verbied. Graan en vleis het voorkeur op die koelskepe gekry. Die Britte het tande gekners en selfs liedjies geskryf om die heerlike piesang te gedenk. "When Can I Have A Banana Again?" en "Yes, We Have No Bananas", het gewilde sangers gekweel. Innoverende ma's het alternatiewe weergawes probeer maak: Só het hulle witwortel (*parsnip*) sag gekook, fyngemaak, geel gekleur en met suiker en piesanggeursel versoet. Eetbaar, hoewel dit skaars soos piesangs gelyk of geproe het.



DIE 'SARMIE' SE ADELLIKE VOETNOOT



John Montagu, vierde graaf van Sandwich (1718-1792), was 'n Britse staatsman en losbandige dobbelaar. Hy het na bewering 'n gemaklike manier gesoek om te eet sonder dat hy die dobbeltafel hoef te verlaat. Só het die toebroodjie glo die lig gesien – en mettertyd onder Britse hoëlui gewild geraak. Bloubloed-John het dit by die Grieke en Turke afgekyk tydens sy besoeke aan die oostelike Mediterreense lande. Hy het die geroosterde pitabrode, klein canapés en toebroodjies gesien wat as mezzes, of aptytwekkers, bedien is – en dit vir sy gerief nagemaak. Delikate vingeretes tussen twee snye brood was in antieke tye reeds 'n kulinêre praktyk by die Grieke en ander Mediterreense volke.

BRONNE atlasobscura.com, BBC.com, boredpanda.com, history.com, foodtimeline.org, mcgill.ca

Foto's en illustrasie Getty Images



SINK, EIER, SINK

Is die eiers nog vars? Probeer die dryftoets. Plaas een vir een in 'n glasbak met koue water. As die eier baie vars is, sal dit plat op die bodem gaan lê. Dryf dit nié maar die smaller kant lig op, is dit steeds eetbaar maar nie meer vir lank nie. Lig albei kante op, of dit dryf boontoe: Los, dis oud. Die dryftoets werk omdat lug in die eier opbou soos wat dit verouder, wat die dryfvermoë verhoog.





49 **O, boeretroos . . .** Dís die persentasie wat jóú risiko, koffiedrinker, minder is om aan chroniese lewersiekte te sterf, volgens 'n studie in die joernaal *BMC Public Health*. Dis nou in vergelyking met jou nie-koffiedrinkende pel s'n. Jou kans om die toestand hoegenaamd te ontwikkel, is 21% minder as nie-koffiedrinkers s'n. Hoewel filterkoffie meer voordele vir jou lewer het, baat dié orgaan ook by kitskoffie. Vorige studies het nóg gesondheidsvoordele gekoppel aan die drink van koffie, onder meer 'n kleiner kans op hartvatsiektes.

EET GESOND



DEUR **LYDIA VAN DER MERWE**

AVO'S, DÍS MOS KOS

Die nuutste tendens is om die hordes "goggas" (mikrobioom) in jou ingewande die regte kos te gee – en só dermgesondheid (en dus ook jou gesondheid in die algemeen) te bevorder. Eerder as wat jy hande vol aanvullings (soos pre- en probiotika) sluk. En daarvoor is avokado's, 'n unieke mengsel van onoplosbare vesel (70%) en oplosbare vesel (30%), in die kol. Een avokado bevat boonop 13 g "gesonde" mono-onversadigde vetsure, wat anti-inflammatoriese en antioksidant-eienskappe het. Kosse met meer gesonde vette kan dalk ook die risiko vir depressie, angs en ander gemoedsteurings verlaag, volgens die Suid-Afrikaanse avokadokwekers-vereniging (avocado.co.za).



SUURLEMOENSAP VIR DETOKS?

Drink jy soggens water met suurlemoensap oor jy glo dis gesond? Dit kan jou help hidreer ná die nag se vas, sê Leanie Huxham, geregistreerde dieetkundige van Somerset-Wes (vergelegendietitians.com). Maar dit help nié om ekstra kilojoules te verbrand, of jou liggaam te detoks nie (dit doen dit vanself). Die sitrate daarin kan wel nierstene help voorkom en behandel. (Sáám met ander behandelings.) Suurlemoenwater bevat vitamien C en flavonoïede, kragtige antioksidante. Vitamien C help versterk jou immuunstelsel en studies toon dit kan die erns en duur van 'n verkoue verminder.

Foto's Getty Images

MET EISH, JA

Verfrissing, 'n stap wat gewoonlik op blansjering volg, behels die dompel van pas geblansjeerde groente in yswater om die kookproses onmiddellik stop te sit. Só bly die groente se kleur helder, die geur behoue en die tekstuur (kraak!) bros maar sag.



BRONNE cookist.com, americastestkitchen.com, epicurious.com



ONS Kos



bl. 20

bl. 38

bl. 62

Hooffoto's Getty Images



LEES MEER OOR

- Slim dekorplanne vir 'n buitekuier
- 5 wenwenke vir jou groentetuin
- Groente – dis 'n fees!

Groen VINGERS

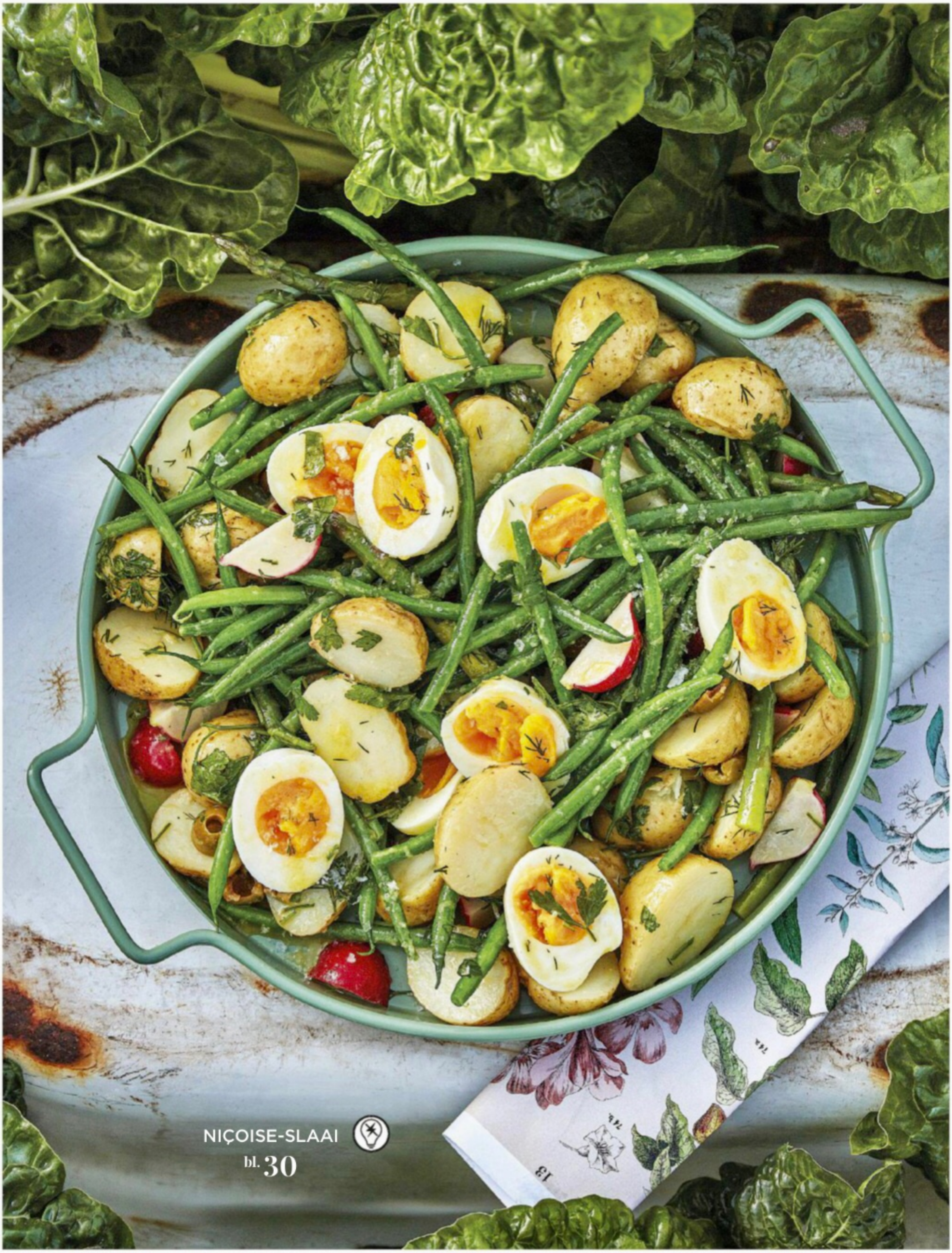


OP DIE SPYSKAART

Niçoise-slaai
Gebraaide slaaikwarte met caesarsous
Die nuwe beetslaai
Spinasieslaai met miso-room
Botterskorsie-en-graanslaai met kruisement
Groenpesto-pastaslaai

Die lente is hier en dit beteken salige kuiers in jou tuin en geregte wat sê welkom by die warm seisoen. Lang buitetafels en ligte kos op die spyskaart is wat ons nou nodig het

DEUR **HERMAN LENSING** BYGESTAAN DEUR **ESTÈE SKEIN** FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**



NIÇOISE-SLAAI

bl. 30



GEBRAAIDE SLAAIKWARTE MET CAESARSOUS
bl. 31



DIE NUWE BEETSLAAI
bl. 32

SLIM TUINMAAKWENKE





1

Moet nooit binne-in jou beddings staan nie, want dit kompakteer die grond.

2

Maak die beddings net wyd genoeg (ongeveer die breedte van 'n deur) sodat die middel binne bereik is.

3

As jou beddings groter is, plaas trapklippe 'n gemaklike afstand van mekaar af. Of maak paadjies rondom en tussen die beddings.

4

Voed die grond deur organiese materiaal soos goed verrotte mis en kompos oor te strooi. Dit sal ook erdwurms tuis laat voel, wat goed is vir jou tuin.

5

Grawe net in jou tuin as jy plante wil plant of uithaal of 'n nuwe bedding voorberei.



BRON Phyllis Green vir SARIE.com

Illustrasies Getty Images



SPINASIESLAAI MET MISO-ROOM
bl. 32


VOORBLADRESEP
BOTTERSKORSIE-EN-GRAANSLAAI MET KRUISEMENT
bl. 32



GROENPESTO-PASTASLAAI
bl. 32



DEK 'N TAFEL

Dit lewe

Vul groot glaspotte met helder water en rangskik groente daarin. Knolgroentes soos wortels en radyse, asook groot blare soos spinasie, maak indruk op 'n tafel.



Groen sitplek

Gee stoele lewe met botaniese sketse van groentes. Druk dit uit op A4-papier en knyp aan rugleunings vas met wasgoedpennetjies. Jy kan vars elemente soos spinasieblare ook deel maak van jou stoele se mooi.

Hier sit jy

Skryf gaste se name op houtwasgoedpennetjies en knyp die plekaanwysers aan servette vas.



H_2O

Vul 'n groot sinkbad met ys en maak bottels vol water met verskeie kruie. Kruiewater is altyd welkom by 'n feestafel en sal gaste se kele koel hou.





Niçoise-slaai

Ek is mal oor hierdie alles-in-een-slaai. Jy kan dit voorsit as ligte ete of as bykos.

genoeg vir 6-8

- **500 g-sak baba-aartappels, gehalveer**
- **400 g dun groenbone**
- **6 eiers**
- **4 x 170 g-blikke tunastukke in water, gedreineer**
- **1 klein rooi-ui, baie fyn gekap**
- **5-10 druppels rissiesous (Tabasco)**
- **250 ml goeie mayonnaise**
- **2 knoffelhuisies, baie fyn gekap**
- **hand vol platblaarpietersielie, fyngekap**
- **sap en gerasperde skil van 2 suurlemoene**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **1 kop langblaarslaai (*cos*)**
- **200 g-pakkie groen olywe, gedreineer en ontpit**
- **hand vol vars basiliekruid, gekap**
- **olyfolie vir sprinkel**

Plaas aartappels in pot met koue water. Kook vir 12-15 minute of tot sag. (Begin met koue water, want aartappels word meer egalig gaar soos hulle saam met die water verhit.) Dreineer en hou eenkant. Plaas groenbone in skoon bak en bedek met kookwater. Laat staan vir 10 minute en dreineer; boontjies sal sag word, maar nie pap nie. Bring pot met water tot kookpunt en plaas eiers met gaatjieslepel in water. Kook vir 6 minute vir sagte eiers, of langer soos jy verkies. Skep uit water, laat afkoel en dop eiers af. Meng tuna, uie, rissiesous, mayonnaise, knoffel, pietersielie, suurlemoensap en -skil. Geur met sout en peper. Breek slaai in groot stukke en pak op dienbord. Skep tunamengsel op slaai. Pak gaar aartappels en groenbone bo-op. Sny olywe in stukkies en sprinkel oor. Geur aartappels en bone met sout en peper. Sprinkel basilie en 'n bietjie olyfolie oor. Sny eiers in skywe en pak bo-op. Sit voor.



Gebraaide slaaikwarte met caesarsous

(bl. 23) **Dié gebraaide slaai gee aan die gewone kropslaai 'n nuwe geur. Probeer dit gerus, dis anders en vars.**
genoeg vir 6-8

SOUS

- **125 ml suurroom**
- **125 ml karringmelk**
- **30 ml olyfolie**
- **10 ml witwynasyn**
- **knippie sout**
- **5 ml uiepoeier**
- **5 ml knoffelpoeier**
- **10 ml grasuie, fyngekap**
- **10 ml sriracha**

GEBRAAIDE SLAAI

- **2 groot koppe kropslaai, in kwarte gesny**
- **60 ml olyfolie**
- **50 g-sakkie dennepitte**
- **50 g pampoenpitte**

Maak eers die sous Plaas al die sousbestanddele in 'n glasbeker met 'n volume van 500 ml en verwerk met staafmenger tot gladde sous. Hou koud in yskas. **Braai nou die slaai** Verhit 'n kleefvrye pan tot baie warm oor hoë hitte sodat die rook letterlik uit die pan trek. Gebruik 'n kombuiskwas en verf slaaikwarte met olyfolie. Plaas in warm pan vir 30 sekondes per kant of tot goudbruin, moenie te lank in pan los nie anders gaan slaai pap word. Plaas op dienbord. Sprinkel pitte oor. Skep sous oor en sit voor.



1



2



3

Hier is ons topkeuse van items wat jy nodig het vir jou tuinpartytjie

DEUR **MARZANNE SCHOEMAN**



4



5

6



7



8



9

1. Terracottapotte maak ook oulike tafeldekor. R85 vir 'n 20 cm-pot by leroymerlin.co.za **2.** Botaniese afdrukke kan werk as plekmatjies. Bespoke Home het van bitterlemoen tot kersies, vanaf R480. bespokehome.co.za **3.** Met die goue graaf (97 cm) in die hand werskaf jy in styl vir jou tuinpartytjie. R1 500 by Babylonstoren **4.** Kweek jou eie groente met Sow Delicious se saadstawe. Die reënboogspinasie lewer 3 variëteite: Kanariegeel, magenta-pienk en rabarberrooi. R95 by sowdelicious.co.za **5.** Die bonkige woudgroen glas sal jou tafel afrond, R50 by thehomequarter.co.za **6.** Lapservette is deftig. Vou soos piramide en plaas op bord. R259 vir 'n stel van 6 by Yuppiechef **7.** Sit slaai voor in dié pragtige groen keramiekbak met sgraffito-motiewe. R840 by knus.co **8.** Akasiahoutslaailepels R399 vir stel by @home **9.** Sit lang groentestingels in 'n glasblompot soos dié groot ovaal Horti-vaas van Woolworths. R449



Die nuwe beetslaai

(bl. 24) **Party mense hou van beet, ander nie – ek is deel van die eerste groep. Dié resep is propvol nuwe teksture en geure.**

genoeg vir 6-8

- **4 groot bete, geskil**
- **100 ml suiwer appelsap**
- **45 ml appelasyn**
- **60 ml olyfolie**
- **45 ml heuning**
- **100 g gevlokte amandels, in warm pan gerooster tot bruin**
- **hand vol vars dille, fyngekap**
- **30 ml papawersaad**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **1 groen appel, klokhuis verwyder en in agstes gesny**

Bring pot met water tot kookpunt. Rasper beet op growwe kant van rasper. Dompel in kookwater en kook vir 5 minute. Dreineer in vergiettes en laat afkoel. Klits appelsap, appelasyn, olyfolie en heuning saam met draadklitser tot sous vorm. Plaas koue beet in slaaibak en sprinkel amandels, dille en papawersaad oor. Geur met sout en peper. Sprinkel slaaisous en appel oor en meng deur. Sit voor.



Spinasieslaai met miso-room

(bl. 26) **Miso is deesdae om elke hoek en draai te koop, dis regtig 'n bestanddeel met 'n unieke geur. Probeer dit, jy gaan nie spyt wees nie. Geen ekstra sout is hier nodig nie, want die miso en sojasous maak dit sout genoeg.**

genoeg vir 6

- **50 g parmesaankaas, fyngerasper**
- **90 ml olyfolie**
- **45 ml ryswynasyn**
- **20 ml miso-smeer**
- **15 ml heuning**
- **10 ml sojasous**
- **10 ml sesamolie**
- **15 ml sesamsaad**
- **4 sprietuie, fyngekap**
- **200 g-pak babaspinasie**

Plaas parmesaan, olyfolie, asyn, miso, heuning, sojasous, sesamolie en -saad in glasbeker met volume van 500 ml. Gebruik staafmenger en verwerk mengsel tot gladde sous vorm. Plaas sprietuie en spinasie in slaaibak en skep slaaisous oor. Meng deur en sit voor as slaai.



Botterskorsie-en-graanslaai met kruisement

(bl. 27) **Nie net lyk die slaai baie indrukwekkend nie, dis vol lyf en smaak.**

genoeg vir 6

- **3 klein botterskorsies (of 1 grote)**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **2 cm-stuk vars gemmer, fyngerasper**
- **80 ml heuning**
- **45 ml witwynasyn**
- **100 ml water**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **500 ml stampkoring (*bulgur wheat*)**
- **500 ml kokende hoenderaftreksel**
- **20 kruisementblare**
- **200 ml ongegeurde dubbeldik-jogurt**
- **50 ml melk**

Verhit oond tot 180 °C. Halveer botterskorsie en skep pitte uit. Gebruik 'n skerp mes en sny dun snye in die plat kant van die skorsie, maar moenie regdeur sny nie. Plaas in oondroosterbak. Meng knoffel, gemmer, heuning, asyn en water. Gooi mengsel oor skorsie en geur goed met sout en peper. Bedek pan met foelie en oondbraai toe vir 20 minute. Maak pan oop en oondbraai vir nog 20 minute of tot sag en gaar. Terwyl skorsie oondbraai, plaas koring en kokende aftreksel in middelslagbak. Geur met sout en peper. Meng deur en maak bak toe met kleefplastiek. Laat staan vir 20 minute of tot koring al die aftreksel geabsorbeer het. Roer korrels los met vurk. Voeg kruisementblare by en meng deur. Meng jogurt en melk. Plaas gaar botterskorsie op dienbord en skep lepels vol van die koring in die holtes. Skep pansous oor. Skep lepels vol van die jogurtsous oor en sit voor as bykos.



Groen-pesto-pastaslaai

(bl. 28) **Die ertjies, soet bondels van lekkerte, is 'n moet in die koue pastaslaai.**

genoeg vir 6-8

- **400 g pasta van jou keuse**
- **1 klein kop broccoli, blommetjies losgesny**
- **200 g bevrore ertjies**
- **groot hand vol basiliekruid**
- **groot hand vol spinasie, fyngekap**
- **50 g gepelde amandels**
- **1 knoffelhuisie, baie fyn gekap**
- **sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen**
- **90 ml olyfolie**
- **230 g-houer roomkaas**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **50 g parmesaankaas, gerasper**

Maak pasta gaar volgens aanwysings op pak en dreineer. Hou eenkant. Bring pot met water tot kookpunt en kook broccoli vir 5-6 minute of tot sag en gaar. Skep uit water en laat afkoel. Dompel ertjies in dieselfde kookwater vir 2 minute. Dreineer en hou eenkant. Plaas basilie, spinasie, amandels, knoffel, suurlemoensap en -skil in voedselverwerker. Voeg gaar broccoli, olyfolie en roomkaas by. Verwerk teen hoë spoed tot gladde sous. Geur met sout en peper. Voeg sous by pasta, gooi ertjies by en meng deur. Plaas in dienbak en sprinkel parmesaan oor. Sit koud voor as bykos.

GESONDER & LEKKER

Maak dié somer jou tafel gesonder met kanola-olie. **B-well** se reeks produkte met kanola-olie word plaaslik gemaak en is propvol heilsaamheid. Kom sit aan vir 'n bykos wat jou op vele vlakke sal voed



Boneslaai

Die lekker van hierdie slaai is dat jy niks hoef gaar te maak nie, want buiten die geblikte bone is dit 'n rou slaai. En ons weet rou kos is goed vir ons liggaam.

genoeg vir 4-6

SLAAI

- **200 g sneeu-ertjies (mangetout)**
- **200 g suikerertjies (*sugar snaps*)**
- **200 g dun groenbone**
- **410 g-blik kekerertjies, gedreineer**
- **410 g-blik botterbone, gedreineer**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

SLAAISOUS

- **30 g-bakkie Italiaanse pietersielie**
- **sap en gerasperde skil van 2 suurlemoene**
- **2 cm-stuk vars gemmer, fyngerasper**
- **30 ml korrelmosterd**
- **1 groen brandrissie, fyngekap**
- **30 ml sesamsaad**
- **15 ml rou heuning**
- **30 ml appelasyn**
- **120 ml B-well-kanola-olie**

SLAAI Gebruik skerp mes en sny sneeu-ertjies in dun repies, hoe dunner hoe beter. Dompel in yswater. Sny suikerertjies oorlangs middeldeur en dompel in yswater saam met sneeu-ertjies. Sny groenbone oorlangs middeldeur en plaas in yswater. Laat groente vir 10 minute staan. Dreineer en plaas in slaaibak. Voeg kekerertjies en botterbone by. Geur met sout en peper.
SOUS Plaas al die sousbestanddele in 'n glasbeker met 'n volume van 500 ml. Verwerk met staafmenger tot gladde sous vorm. Geur goed met sout en peper. Gooi sous oor slaai en meng deur. Laat marineer in yskas vir 1 uur. Sit voor as bykos.

MAAK SO MET DIE SOUS Hierdie sous kan die basis wees van baie ander slaaie. Skep oor groenslaai of marineer gebraaide sampioene daarin. Dit smaak ook ewe lekker oor opgekookte baba-aartappels.

Resep & stilering Herman Lensing **Foto** Michael le Grange

MEER OOR B-WELL

As jy omgee vir jou hart maar ook lekker wil eet, is B-well se reeks produkte vir jou. Dit word alles plaaslik vervaardig met kanola-olie wat onder meer natuurlik cholesterolvry is en ryk is aan omega-3-vette. Alles wat goed is vir jou. Besoek bwellfoods.co.za vir meer



B-well

Ingredients for Better Living

CANSA SMART CHOICE · GMO FREE · APPROVED AS PART OF THE HEART AND STROKE FOUNDATION EATING PLAN · very high in omega 3 · VEGAN FRIENDLY



Flambojant, **nederig en** *anders*

Tjaart Prinsloo is 'n boerseun in murg en been. Op die familieplaas net buite Stilbaai klop sy hart die warmste. Dis hier, by sy boerbokke, waar hy asemhaal. En tussendeur die stilte van die plaas bedryf hy en sy ma 'n suksesvolle restaurant. Maar wat gaan aan in die kop van dié kinkelbraaier in kykNET se *Kokkedoor Vuur & Vlam*?

DEUR **HERMAN LENSING** FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**



1 Wie is Tjaart? Wat laat sy hart stadiger klop?
Ek beskou myself as 'n kreatiewe, hardwerkende mense-mens wat lief is vir sy ma. Ek probeer konstant myself vernuwe en uitdaag, of dit nou deur my klere of kos is. Een slagspreuk waarvolgens ek my hele lewe rig, is: "As almal van jou hou, het jy 'n groot probleem." Dit het my lank gevat om by selfliefde en selfaanvaarding uit te kom, maar nou is daar geen keer aan my nie! Ek leef my outentieke self in die hoop dat dit enige jong, verfynde seuntjie wat ook skelm na Patricia Lewis luister, inspireer en wys dat dit nie saak maak wat jy is nie, jy kan altyd deur harde werk, integriteit en liefde sukses behaal. Kos is een van die grootste invloede en passies in my lewe – mooi kos, bygesê. Daar is niks beter as my ma se blatjanghoender en kaasblomkool nie.

2 Jy is al vir meer as agt jaar 'n vegetariër, nogtans het jy ingeskryf vir 'n braaiprogram waar vleis koning kraai. Waarom het jy kans gesien hiervoor?
Wel, vir my het *Kokkedoor Vuur & Vlam* 'n geleentheid gebied om te wys hoe jy anders kan braai en nie net op vleis hoef staat te maak nie. Braai het al so gestereotipeer geraak . . . daar moet ruimte gemaak word vir ander soorte kos en ook ander soorte braaiers. Braai is vir ons almal. Dis deel van ons kultuur.

Die vreugde en liefde wat op een bord kos vasgevang word, was vir my ongelooflik. Nog beter was die liefde wat die mense gevoel het as hulle dit geniet

3 Wat het *Vuur & Vlam* jou oor jouself geleer?
Dat ek in staat is tot soveel meer as wat ek gedink het. 'n Mens kom by 'n punt waar jy dink jy weet alles van jouself, maar met die program het ek 'n deel van my leer ken wat regtig my uitkyk op kos en mense verander het – ten goede natuurlik.

4 Buiten dat jy 'n opgeleide sjef is, weet min mense dat jy eintlik eers jou graad in drama voltooi het. Wat was die rede vir die skuif kos toe?
Een van die heel eerste verjaardaggeskenke wat ek gekry het, was 'n klein musiekbandspeler met 'n ingeboude mikrofoon. Ja, my ma-hulle het dit toe berou, maar nietemin het ek my Shania Twain-*tape* gespeel, uit volle bors saamgesing en almal elke oggend wakker gemaak. My liefde vir die vermaaklikheidsbedryf was ingebore en my doel was om mense te laat lag. Maar om vir mense lekker kos te maak, het vir my net soveel genot en satisfaksie gebied. Daar is min dinge in die wêreld wat almal gelukkig kan maak en kos is een van hulle. Ek het dit vroeg reeds besef, toe ek kleintyd met my ouma op die plaas turksvye gaan pluk en skoongemaak het. Die vreugde en liefde wat op een bord kos vasgevang word, was vir my ongelooflik. Nog beter was die liefde wat die mense gevoel het as hulle dit geniet. Ek en my liewe ma het in 2018 'n koffiewinkel op Stilbaai oopgemaak. Ek het toe besef as ek ons winkel wil verhef tot die standaarde wat ons graag wil hê, moet ek meer kennis kry. Dis toe dat ek besluit het om weer te gaan studeer, en wel by die ICA (Institute of Culinary Arts) op Stellenbosch.

5 SEKONDES MET *Tjaart* | **WINTER OF SOMER** Winter | **EUROPA OF SUID-AMERIKA** Europa

GAAN KUIER VIR TJAART

Besoek Tjaart se restaurant Coffee & Cream op die hoek van Kerkstraat en Keurboomlaan op Stilbaai. Wanneer jy jou voete onder sy tafel instoot, maak seker jy bestel een van sy bokpasteie. Besoek coffeeandcream-coffeeshop.business.site vir meer

5 Vir Tjaart is die lewe rooskleurig en mooi, maar wat maak jou hartseer?
Vir my is die slag van diere verskriklik hartseer en ek kan dit nie verwerk nie. Ek glo dat diere aan ons geleen is juis omdat hul harte te mooi is vir ons wêreld. En ek moet bieg: Om te sien hoe my ouers ouer word, maak my ook tranerig.

6 Vertel ons meer van jou bokke.
Ons boer met Kalahari Red-boerbokke, een van die drie prominentste vleisbokrasse in die land. Omdat ons die diere meestal voer, is die "wilde smaak" van hul vleis minimaal. Hul vleis is ryk aan yster en vitamien B12, maar bevat minder vet en cholesterol as ander rooivleis. Dit proe byna soos skaapvleis, maar is 'n beter opsie vir gesondheidsbewustes. Vir mense wat bang is vir bokvleis, raai ek aan om dit ten minste net één keer te probeer: julle sal aangenaam verras wees. Ek vermoed bokvleis gaan een van die dae op al die winkelrakke wees.

7 Ek het die kans gehad om jou restaurant Coffee & Cream op Stilbaai te besoek, en dis regtig besonders. Wat was jou visie met die restaurant?
Baie dankie! Ek wou 'n tydlose en pragtige plek gehad het met lekker kos, vriendelike personeel en 'n statige atmosfeer. Die dekor is uit en uit deur my en my ma geïnspireer en baie van die meubels kom uit ons eie huise. Ons wou 'n ruimte skep waar mense kon wegbreek en weer 'n bietjie fênsie voel sonder dat dit te styf is.

8 'n Voëltjie het in my oor gefluit dat jy binnekort restaurant nommer twee oopmaak. Het ons reg gehoor? Vertel meer.
Ons is verskriklik opgewonde. Dis 'n seekosrestaurant net langs die water op Stilbaai. Die naam van die restaurant is Hulle (by die see), wat deur ons familie en lewenstorie geïnspireer is. Die dekor gaan hoofsaaklik op aardse elemente fokus en die kleurskema van 'n Mediterreense eiland hê. Dit was nog altyd my droom om meer as een winkel te hê en hopelik gebeur dit binnekort. Die restaurant gaan hoofsaaklik in die aand oop wees en 'n meer ontspanne atmosfeer hê.

9 Wat mag 'n mens nooit langs Tjaart se braai doen nie?
Ek is 'n baie rustige braaier, maar as daar nou een ding is wat my irriteer, is dit as iemand heeltyd vir my vra: "Nou waar's die vleis?"

10 Jy en jou spanmaat, Jan Grobbelaar, het *Vuur & Vlam* tydens 'n steakbraai-episode verlaat. As jy nou terugkyk, sou jy daardie uitdaging anders aangepak het?
Ja, beslis! Eerstens sou ek beter na die uitdaging geluister het en tweedens sou ek nooit die vleis van die been af gesny het nie. Van daar af het al my karretjie se wiele afgeval.

11 Wat inspireer jou?
My ma, kuns, musiek en die natuur.

12 Om die lewe anders aan te pak kom met sy eie prys. Wat is jou raad aan iemand wat hier lees en huiwer om hom- of haarself te wees uit vrees vir kritiek?
Daar is enorme vryheid en krag wat gepaardgaan met jouself eerlik uitleef. Dis altyd moeilik om jouself te wees, veral as mense jou oordeel en probeer dooddruk. Onthou: Die dinge waaroor mense jou nou dalk kritiseer, is juis die dinge wat in die toekoms jou sukses gaan verseker. Hou moed en hou kop, want as jy net jouself is, gaan die regte mense en geleenthede op jou pad kom en lief raak vir die ware jy en nie vir die persoon wat jy voorgehou het nie. Doen dit net en jy sal sien. ◘

| SWEM IN DIE SEE OF STAP IN DIE VELD Swem in die see | ROOIWYN OF BIER Rooiwyn | REEKS OF FLIEK KYK Fliek |

LEES MEER OOR
- Wie is Francis Mallmann en wat beteken 'groen vuur'?
- Herman se 6 groentebraaiwenke
- Heel pampoen en nog wat oor die kole

Groen vuur

Groente oor die kole is een van die grootste trends in die koswêreld. Danksy sjefs soos die Argentyn Francis Mallmann is vuur nou die dansplek van méér as net vleis. Sy manier van dink inspireer ons

DEUR **HERMAN LENSING** BYGESTAAN DEUR **ESTÈE SKEIN** FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**



Wie is Francis Mallmann?

Hy is Argentinië se grootste *celeb*-sjef en word die "vuurmeester" genoem. Met sy unieke kookstyl – om kos in 'n natuurlike omgewing oor vlamme gaar te maak – het hy 'n groot invloed op hoe die wêreld nou kook en eet.

Mallmann het op die dorp Bariloche aan die voetheuwels van die Andes grootgeword, waar hy Patagoniese kookmetodes leer ken het. Sy kookkuns is 'n terugkeer na die basiese beginsels van kosmaak, met die gebruik van plaaslike bestanddele en tradisionele metodes. Hy glo die rook en hitte van die vlamme gee kos 'n unieke smaak en skep 'n atmosfeer van samesyn.

In sy nuutste boek, *Green Fire* (Artisan Books, 2022), fokus hy op die braai van groente, vrugte en kruie, vandaar die term groen vuur. Hy glo groente kan net so kompleks soos vleis gaargemaak word.

Mallmann se kookstyl, sy vele resepteboeke en eie TV-programme het hom internasionale erkenning besorg. In 'n tyd wat omgewingsbewaring en plaaslike kookkuns belangriker as ooit is, is hy 'n inspirasie. Hy herinner ons kos kan geniet word terwyl ons ook goed vir moederaarde is.



Herman se 6 groentebraaiwenke

01

Groente in die skil braai beter

Die skille vorm 'n beskermende lagie tussen die sagtheid van die vlees en die hitte van die vuur. Daardie gebraaide skil is ook waar die geur skuil.

02

Stoom voor jy braai

As jy dink jou groente gaan te lank neem om gaar te braai, kan jy dit halfpad gaar stoom voor jy dit braai.

03

Direk in die kole

Moenie bang wees om groente direk in die warm as of kole te gooi nie. Iets soos aspatat of aartappel in die kole is regtig lekker.

04

Genoeg hitte

Groente braai beter bruin oor baie warm kole, so sorg dat jy al jou voorbereiding vooraf doen.

05

Foelie hou dit binne

As jy bang is jou groente gaan deur die rooster se gaatjies val, voer die rooster uit met aluminiumfoelie en prik met 'n sosatiestokkie gaatjies daarin om die hitte deur te laat.

06

'n Lagie olie

Smeer altyd groente met 'n lagie olie voor jy dit braai. Die olie help dat die groente karamelliseer en sorg ook dat die proses vinniger gebeur.

Foto's Getty Images



SPEK-ASPERSIES-EN-GROENBONE MET HOLLANDAISE

bl. 46



KETELBRAAIPAMPOEN MET KRUIERYS

bl. 46

Gebraaideblomkool-slaai

Hierdie slaai gaan blomkool laat smaak soos geen ander wat jy ken nie. Dis lig, vars en goed gebalanseer in smake.
genoeg vir 6-8

- hout of kole vir braai
- 2 x 350 g-pakke blomkoolblomme
- 60 ml olyfolie
- sout en varsgemaalde swartpeper
- 100 g-sak sultanas
- 1 salot, baie fyn gekap
- sap en gerasperde skil van 2 suurlemoene
- hand vol vars koljander, fyngekap
- hand vol vars pietersielie, fyngekap
- hand vol vars kruisement, fyngekap
- 50 g amandelsplinters, gerooster tot bruin in warm pan

Kry jou vuur lekker warm en sorg dat jy rooi kole het. Bring pot met water tot kookpunt en dompel blomkoolblomme in water. Kook vir 5 minute. Dreineer. Pak blomkool in toeklaprooster en sprinkel olyfolie oor. Geur goed met sout en peper. Braai sowat 20 cm bo rooiwarm kole tot blomkool braaimerke wys, sowat 8-10 minute per kant. Plaas warm gebraaide kool in mengbak en voeg res van bestanddele by. Geur goed met sout en peper. Meng deur en sit louwarm voor as bykos.





ANDERSTE WORTELSLAAI
bl. 46



GEBRAAIDE PREIE MET ROOMSOUS

bl. 46



Aartappelslaai met rookgeur

Wat sal ons braai dan wees sonder sy aartappelslaai. Hierdie gebraaide weergawe het ek onlangs as kosvervaardiger vir *Kokkedoor Vuur & Vlam* gemaak. Dit het my so beïndruk dat ek dit met julle wil deel.
genoeg vir 6-8

- **hout of kole vir braai**
- **700 g-sak baba-aartappels**
- **250 ml houtskaafsels – kyk by jou supermark se ysterware-afdeling**
- **45 ml olyfolie plus ekstra vir verf**
- **200 g spekblokkies**
- **1 rooi-ui, baie fyn gekap**
- **6 agurkies, in klein blokkies gesny**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **250 ml mayonnaise**
- **hand vol vars pietersielie, fyngekap**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Kry jou vuur lekker warm en sorg dat jy rooi kole het. Kook aartappels tot net sag maar nie pap nie in pot met water – sowat 12-15 minute. Dreineer en laat afkoel. Voer onderkant van ysterpot uit met aluminiumfoelie en sprinkel houtskaafsels bo-op. Plaas afkoelrakkie in pot. Pak aartappels op afkoelrakkie. Sit deksel op pot sodat alles dig seël en plaas pot oor warm kole tot rook by deksel begin uittrek. Verwyder pot van kole en laat rook vir 20 minute sonder om pot oop te maak. Verhit olyfolie tot warm in groot braaipan en voeg spek by. Braai vir 5-8 minute of tot goudbruin en bros. Plaas in mengbak, voeg res van bestanddele by en meng. Pak nou gerookte aartappels op toeklap-rooster en verf ruim met olyfolie. Braai vir 2-3 minute oor warm kole tot roostermerke wys. Voeg gebraaide aartappels by sous en meng liggies deur. Geur met sout en peper. Sit voor.



Spek-aspersies-en-groenbone met hollandaise

(bl. 40) **Ook lekker vir ontbyt met geposjeerde eiers.**

genoeg vir 6-8

- **hout of kole vir braai**
- **3 x 170 g-pakke aspersies**
- **3 x 100 g-pakke dun groenbone**
- **8 klein stingels roosmaryn**
- **16 repies strepiespek**
- **45 ml olyfolie**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

HOLLANDAISE

- **2 eiergele**
- **15 ml dijonmosterd**
- **30 ml witwynasyn**
- **300 g botter, gesmelt**

Kry jou vuur lekker warm en sorg dat jy rooi kole het, teen die tyd wat jou groentebondels en sous gemaak is, sal jou kole reg wees. Verdeel aspersies en groenbone in 8 bondels. Plaas 'n takkie roosmaryn op elk. Draai om elke bondel 2 repies spek. Bind vas met kombuistou – kyk op ons foto. Pak bondels in toeklaprooster. Sprinkel olyfolie oor en geur goed met sout en peper. Hou eenkant. **Hollandaise** Plaas eiergele, mosterd en asyn in glasbeker met volume van 500 ml. Plaas staafmenger op bodem van beker en skakel menger aan. Gooi terwyl menger loop botter geleidelik by. Hou aan verwerk tot romerige sous vorm. Geur goed met sout en peper. Hou eenkant. Braai groentebondels sowat 15 cm bo rooiwarm kole tot dit goudbruin is en die spek gaar, 8-10 minute per kant. Plaas op dienbord en knip tou los. Skep sous oor en sit voor.



Ketelbraai-pampoen met kruierys

(bl. 41) **Dit lyk nie net indrukwekkend nie, dis ook gevul met als wat lekker is.**

genoeg vir 6-8

- **kole vir jou ketelbraai**
- **1 groot pampoen**
- **1 ui, fyngekap**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **250 ml langkorrel-witrys**
- **50 g pistasieneute, fyngekap**
- **50 g droë bosbessies (*cranberries*)**
- **10 ml fyn komyn**
- **10 ml fyn kaneel**
- **45 ml botter, gesmelt**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **350 ml hoenderaftreksel**

Kry die kole van jou ketelbraai warm – jy gaan ekstra vuur aan die kant moet maak, die pampoen bak sowat 2 uur. Sny bokant van pampoen oop en hol buik uit. Meng uie, knoffel, rys, neute, bessies, komyn, kaneel en botter. Geur goed met sout en peper. Skep mengsel in buik van pampoen. Gooi aftreksel by en plaas pampoen-"deksel" terug op pampoen. Maak pampoen toe met aluminiumfoelie. Plaas pampoen op ketelbraai se rooster en plaas deksel op ketelbraai met gaatjie bo en onder oop. Laat pampoen vir 2 uur bak. Maak ketelbraai halfpad deur oop en kyk of rys nog vloeistof kort. Sodra pampoen sag en gaar is en rys gaar, plaas op dienbord en sit voor. Jy skep die pampoen en rys saam.



Anderste wortelslaai

(bl. 43) **Ek braai die wortels eers oor warm kole tot mooi bruin en glaseer dit dan in stroop.**

genoeg vir 6-8

- **16 babawortels, in lengte gehalveer**
- **30 ml olyfolie**
- **60 ml heuning**
- **60 ml bruinsuiker**
- **30 ml water**
- **30 ml witwynasyn**
- **5 ml karwysaad**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

SOUS

- **250 ml ongegeurde jogurt**
- **hand vol sagte kruie (pietersielie, kruisement, salie)**
- **100 ml water**
- **sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen**

Sorg dat jy rooi kole het. Bring pot met water tot kookpunt en dompel wortels in water. Kook vir 5 minute. Dreineer. Pak in toeklaprooster en sprinkel olyfolie oor. Braai vir 8-10 minute of tot braaimerke reg rondom wys. Haal van hitte af. Plaas heuning, suiker, water, asyn en karwysaad in skoon pot oor lae hitte en roer tot suiker opgelos het. Verhoog hitte tot kookpunt en kook vir 5 minute. Verwyder van hitte en voeg wortels by stroop. Meng deur. Plaas al die sousbestanddele in beker van voedselverwerker en verwerk op hoë spoed tot glad. Skep sous op dienbord en pak wortels bo-op. Geur met sout en peper. Skep pansous oor en sit voor.



Gebraaide preie met roomsous

(bl. 44) **Die eenvoud van 'n prei sal jou bykostafel na nuwe hoogtes neem.**

genoeg vir 6-8

- **1 knoffelhuisie**
- **6 ansjovisfilette**
- **5 ml dijonmosterd**
- **2 eiergele**
- **130 ml olyfolie, plus 60 ml**
- **30 g parmesaankaas, gerasper**
- **12 groot preie, in lengte gehalveer**
- **sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **50 g haselneute, in pan gerooster**

Sorg dat jy rooi kole het. Plaas knoffel, ansjovis, mosterd, eiergele, 130 ml olyfolie en parmesaan in beker van voedselverwerker en verwerk op hoë spoed tot gladde sous vorm. Plaas preie in braaibak en sprinkel 60 ml olyfolie, suurlemoensap en -skil oor. Geur goed met sout en peper. Pak preie in toeklaprooster en braai sowat 15 cm bo rooiwarm kole tot goudbruin aan weerskante, sowat 8-10 minute. Plaas op dienbord. Skep lepels vol sous oor. Sprinkel neute oor. Garneer met vars kruie en sit voor.

FEESTYD-PRONKSTUK

Maak vanjaar jou Kerstafel op sy mooiste en hartlikste. Met **SPAR** se Tender & Tasty-vleisreeks, jou feestyd-oplossing



Kersfeesham met framboosglaseersel

Hierdie ham gaan 'n pronkstuk op jou tafel wees! Die effe suur smaak van die framboos balanseer die sout van die ham perfek.

genoeg vir 6-8

- 1 x SPAR Tender & Tasty Uncooked Gammon (kies die ontbeende een)
- 2 SPAR Freshline-uie, gehalveer
- 4 lourierblare
- 10 SPAR-swartpeperkorrels
- hand vol heel kruienaeltjies

GLASEERSEL

- 250 ml SPAR-heuning
- 200 g (250 ml) SPAR-bruinsuiker
- 60 ml SPAR-korrelmosterd
- 500 ml nartjiesap (of lemoensap)
- 60 ml whisky
- 300 g SPAR Freshline-frambose

Plaas ham in 'n groot kastrol. Voeg uie, lourierblare en peperkorrels by. Bedek met water en bring tot kookpunt oor hoë hitte. Kook vir 30 minute per 500 g, minus 30 minute vir die tyd wat die ham moet bak. Haal dan versigtig uit die water en trek die vel af terwyl die ham nog warm is sodat die vetlaag wys. Plaas ham in oondroosterpan. Gebruik 'n skerp mes om 'n diamantpatroon in die vetlaag te sny. Druk 'n kruienaeltjie in elke vetdiamant. (Jy kan dit alles doen die dag voor jy die ham voorsit.)

Glaseersel Verhit oond tot 180 °C. Plaas al die bestanddele vir die glaseersel behalwe die frambose in 'n middelslagpot en bring tot kookpunt. Laat prut vir 1 minuut en voeg die helfte van die frambose by. Kook vir nog 2 minute. Giet mengsel oor ham. Plaas ham oop in oond en rooster vir 30 minute. Skep elke 10 minute van die glaseersel in die pan bo-oor die ham. Bak tot ham goudbruin is. Plaas op dienbord en giet pansous oor. Sprinkel oorblywende frambose bo-oor en sit voor.

KERSFEESPLANNE

Maak seker jy besoek jou naaste SPAR-winkel vir al jou Kersinkopies. Daar is 'n hele rits Kersfeeskoeke met of sonder alkohol – perfek vir nagereg. Wees ook op die uitkyk vir hul reeks hamme en ander vleisprodukte, alles onder die SPAR Tender & Tasty-handelsmerk.

Resep & stilering Herman Lensing **Foto** Michael le Grange

LEES MEER OOR
- Hoekom by die ICA-sjefskool studeer?
- Ons jong talent kies volhoubaar kook
- 5 resepte wat Moeder Natuur eer

ZERO VERMORSING

Mense vermors 'n derde van al die voedsel wat die aarde lewer, 'n planeet wat reeds ly onder ons talle ander vergrype. Dis onvermydelik: Ons moet ánders na kos begin kyk. Hierdie kopskuif sien jy by 'n nuwe generasie sjefs wat meer verantwoordelik kook om minder te vermors. Hier deel 5 studente van die ICA op Stellenbosch hul resepte

DEUR **HERMAN LENSING**
RESEPTE **ICA-STUDENTE**
FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**
SKETSE **ESTÈE SKEIN**
GRIMERING EN HARE **ANDREA HUNTER**

Meer oor die ICA

Geleë in die mooie Banhoekvallei by Stellenbosch, is die ICA (Institute of Culinary Arts) bekend vir die bekroonde sjefs en leiers in die kosbedryf wat hul opleiding hier ontvang het. Die gevorderde sjefsdiploma van drie jaar word internasionaal erken, met studente wat in hul finale jaar kan kies uit drie spesialiteitsvelde – produkontwikkeling, mediakommunikasie, en professionele wynstudies en geleentheidskoördinering. Die ICA bied nie net wêreldklas-sjefsopleiding nie, maar gee ook opleiding in kosverwante loopbane. Dis deel van die ICA-hoof, Letitia Prinsloo, se visie om sjefs op te lei wat hul plek volstaan in professionele kombuise wêreldwyd asook in die breër kosbedryf. Besoek icachef.co.za vir meer





Volhoubaarheid is om die reis te verstaan wat kos onderneem om op ons borde te beland; en om anders oor dié kos te dink. Ons moet bewustelik besluit wat ons koop en hoe ons daarmee werk, want ons keuses moet nie die omgewing benadeel nie. Dit begin by opvoeding – die saad van verandering waaruit die kos van die toekoms moet groei

NADINE KRIEL,
PRODUKONTWIKKELING



GROENSLAAI MET GEMARINEERDE BOKMELKKAAS
bl. 60


HEUNINGWORTELS
MET CHIMICHURRI
bl. 60



Vir my beteken volhoubaarheid dat ek my daartoe verbind om ons planeet te beskerm. Dít doen ek deur elke dag ekovriendelik te leef, soos om vermorsing te verminder en etiese en plaaslike voedselbronne te ondersteun. As elke mens één positiewe verandering kan maak, kan ons saam skep aan 'n groener, meer harmonieuse wêreld vir toekomstige geslagte

JORDAN FARRELL,
MEDIAKOMMUNIKASIE

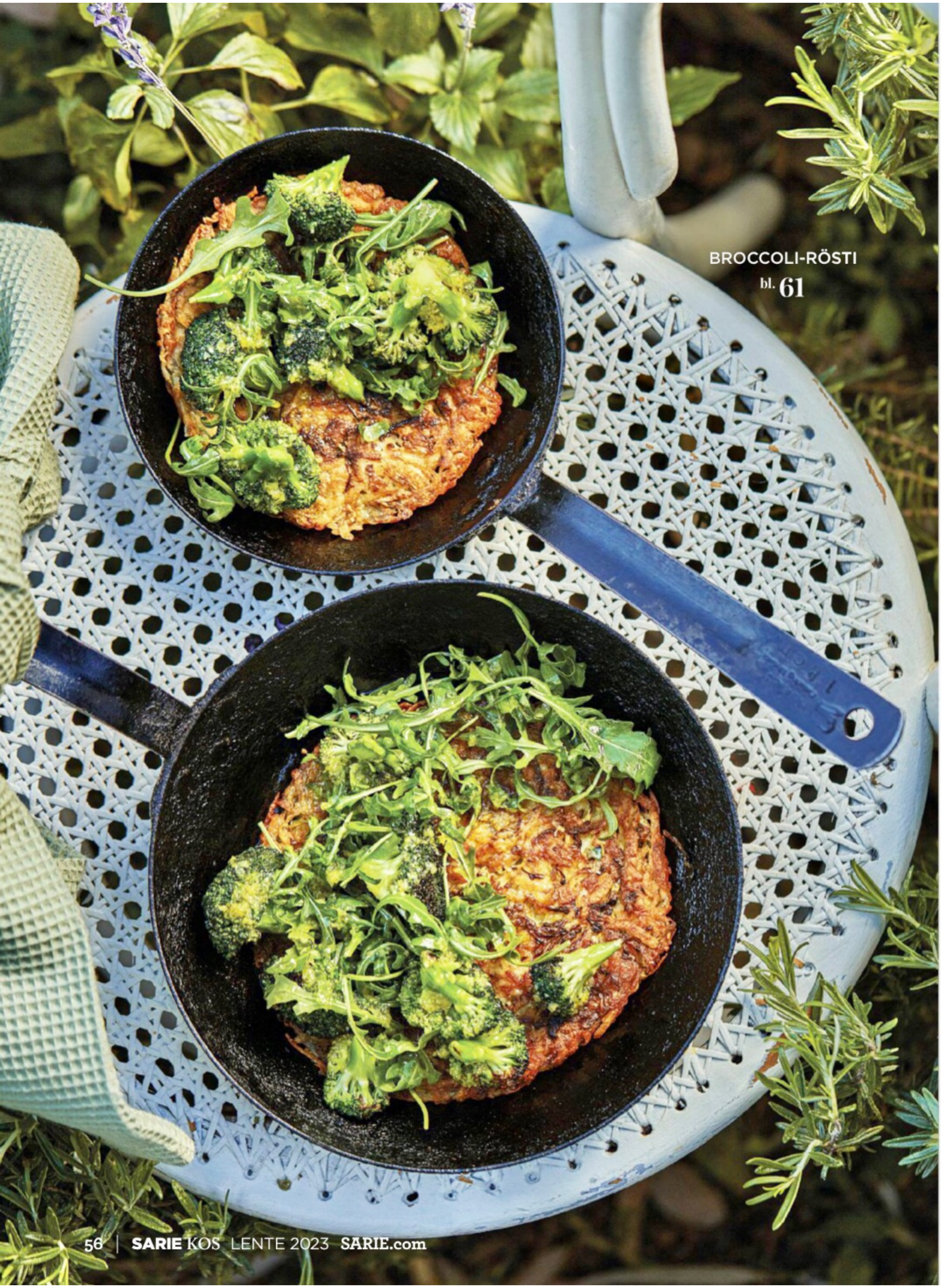


Om volhoubaar te lewe en *mindful* te wees is vir my een en dieselfde ding. Sjefs en verbruikers moet weet waar bestanddele vandaan kom en hoe dit by ons uitgekom het. Dan kan ons dit respekteer en verstaan dat kos nie net op óns 'n invloed het nie, maar ook op ons pragtige planeet, die diereryk en toekomstige generasies. Kennis is die sleutel

VIKAYLA GOVENDER, PRODUKONTWIKKELING



BEETSLAAI
bl. 60



BROCCOLI-RÖSTI
bl. 61



Elke mens kan 'n verskil maak aan ons planeet se toekoms. Kos-entoesiaste kan help om die krisis van vermorsing op te los deur die kreatiewe gebruik van 'n groentesoort in sy geheel – skil, stam en al. Een resep op 'n slag sal die siening van verbruikers ook verander

OTTO FRIELINGSDORF, PROFESSIONELE WYNSTUDIES EN GELEENTHEIDSKOÖRDINERING



Plant iets in jou tuin wat volkome eetbaar is, gebruik dit op interessante maniere in resepte, en deel dit met jou bure. Ek probeer altyd groente en vrugte in die seisoen koop, want dit het 'n kleiner koolstofvoetspoor, proe lekkerder en is goedkoper. Jy spaar geld én voel goed oor jouself as jy volhoubaar lewe

MARGUERITE VENTER, PRODUKONTWIKKELING



LENTEGROENTE-TERT
bl. 61



Nadine Kriel se Groenslaai met gemarineerde bokmelkkaas

(bl. 51) **Die lekker van hierdie slaai is die ekstra geur wat die marinade aan die bokmelkkaas gee, en dit word sommer ook jou slaaisous.**

genoeg vir 4-6

GEMARINEERDE BOKMELKKAAS
- **125 ml olyfolie**
- **2 knoffelhuisies, dungesny**
- **vars tuinkruie (roosmaryn, tiemie, basiliekruid), grofgekap**
- **2,5 ml varsgemaalde swartpeper**
- **skil van 1 suurlemoen (sny skil van suurlemoen af met groenteskiller)**
- **100 g sagte bokmelkkaas (chevin), in skywe gesny**

SLAAI
- **180 g slaaiblare van jou keuse**
- **1 klein komkommer, in dun skywe gesny**
- **110 g vars edamame- of boerbone, in kookwater gedompel vir 1 minuut**
- **80 g suikerertjies (*sugar snaps*)**
- **100 g dun groenbone, in kookwater gedompel vir 1 minuut en diagonaal gehalveer**
- **12 klein aspersies, in kookwater gedompel vir 1 minuut en diagonaal gehalveer**
- **20 vars kruisementblare**
- **3 takkies vars dille of vinkel, grofgeskeur**
- **70 g geroosterde en gesoute pistasieneute, grofgekap**

Gemarineerde bokmelkkaas Verhit 'n middelslagpan oor hoë hitte en voeg 30 ml van die olyfolie by. Voeg knoffel by en braai vir 30 sekondes tot goudbruin en geurig. Skep uit pan en plaas in mengbak. Voeg res van olyfolie, kruie, peper en suurlemoenskil by en meng. Plaas kaasskywe in mengsel en maak seker dis bedek met die olie en kruie. Maak bak toe en laat marineer op 'n koel plek vir 1 uur. **Slaai** Plaas al die bestanddele behalwe die pistasieneute in 'n groot slaaibak. Skep olie waarin bokmelkkaas gemarineer het oor slaai en meng liggies deur. Sprinkel kaas en pistasieneute oor slaai en sit voor.



Jordan Farrell se Heuningwortels met chimichurri

(bl. 52) **Gebruik die fyn blare van wortels en vinkel in jou slaai se sous, dis vol geur en smaak na lente.**

genoeg vir 4-6

HEUNINGWORTELS
- **16 babawortels, blare afgesny en eenkant gehou**
- **1 groot vinkelbol, blare afgesny en eenkant gehou**
- **30 ml olyfolie**
- **30 ml heuning**
- **15 ml vinkelsaad**
- **5 ml brandrissievlokkies**
- **2 takkies roosmaryn, fyngekap**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **bossie grasuie, gekap, vir oorsprinkel**

CHIMICHURRI
- **2 hande vol vars koljanderblare**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **60 ml olyfolie**
- **30 ml rooiwynasyn**

Verhit oond tot 200 °C. Halveer wortels in die lengte. Sny vinkelbol in kwarte. Meng olyfolie, heuning, vinkelsaad, rissievlokkies en roosmaryn in 'n groot mengbak. Voeg wortels en vinkelkwarte by. Geur met sout en peper. Skud bak rond tot groente met olie en kruie bedek is. Keer uit op bakplaat en rooster vir sowat 20-25 minute of tot groente sag en effe gekaramelliseer en goudbruin is. Maak **chimichurri** terwyl groente rooster. Spoel die wortel- en vinkelblare wat jy eenkant gehou het goed af en vryf dit droog, verwyder enige harde stingels of verkleurde blare. Plaas in voedselverwerker saam met die koljander, knoffel, olyfolie en asyn en geur met sout en peper. Verwerk tot 'n dik groen sous met 'n growwe tekstuur. Plaas geroosterde wortels en vinkel op dienbord. Skep pansous oor. Skep chimichurri oor, sprinkel grasuie oor en sit voor as bykos.



Vikayla Govender se Beetslaai

(bl. 55) **Ja, jy kan beetblare ook eet, dis heerlik en smaak soos 'n soeter weergawe van spinasie. Dis nie altyd nodig om beet te skil nie, skrop dit net goed voor jy dit rooster.**

genoeg vir 4-6

- **5 groot heel bete, met blare aan**
- **30 ml olyfolie, plus ekstra vir braai**
- **10 g vars tiemie, fyngekap**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **2 klein uie, gehalveer**
- **130 g stampkoring (*bulgur wheat*)**
- **130 ml kookwater**
- **½ (80 g) rooi-ui, fyngekap**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **30 g okkerneute, fyngekap**
- **200 g babaspinasieblare**
- **2 wiele fetakaas, gekrummel**
- **vars tuinkruie vir oorsprinkel**

SLAAISOUS
- **60 ml olyfolie**
- **20 ml rooiwynasyn**
- **20 ml heuning**
- **10 ml dijonmosterd**

Verhit oond tot 200 °C. Sny beetblare af en hou eenkant. Skrop beet onder lopende koue water met kombuisborsel en sny in kwarte. Plaas beet op bakplaat en sprinkel olyfolie en tiemie oor. Geur met sout en peper. Rooster vir sowat 15 minute of tot beet byna sag en gaar is. Voeg uihelftes by en rooster verder vir nog 10 minute of tot uie en beet heeltemal sag en gaar is. Plaas stampkoring in mengbak en gooi die kokende water oor. Maak bak toe met bord wat onderstebo gedraai is en laat staan tot die koring al die water geabsorbeer het, sowat 10 minute. Verhit braaipan oor hoë hitte tot warm en voeg 'n groot skeut olyfolie by. Voeg fyngekapte rooi-ui en knoffel by en roerbraai vir 3-4 minute of tot uie sag en gaar is. Voeg spinasie- en beetblare by en braai vir nog sowat 1-2 minute of tot blare verwelk het. Hou eenkant. **Slaaisous** Klits al die slaaisousbestanddele saam in 'n 500 ml-glasmaatbeker. Geur met sout en peper. Meng nou gaar stampkoring, gebraaide spinasie en feta en skep in dienbak. Pak geroosterde beet en uie bo-op. Skep slaaisous oor en sprinkel vars kruie uit jou tuin oor. Sit voor.



Otto Frielingsdorf se Broccoli-rösti

(bl. 56) **Tradisioneel word rösti net met aartappels gemaak, maar hier gebruik Otto ook broccoli, stingel en al, sodat niks vermors word nie. Lekker en boonop goed vir jou.**

genoeg vir 4

- **2 klein broccoli-koppe**
- **60 ml olyfolie**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **1 middelslag-aartappel**
- **20 ml sonneblomolie**
- **sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen**
- **1 knoffelhuisie, fyngekap**
- **10 ml heuning**

Verhit oond tot 180 °C. Sny die broccoli-blomme los van die kop en hou al die stingels eenkant. Plaas blomme op bakplaat en sprinkel helfte van olyfolie oor. Geur met sout en peper. Rooster vir 25-30 minute of tot goudbruin en gaar en laat eenkant afkoel. Sny intussen die broccolistingels in dun repies. Rasper die aartappel met skil en al op die growwe kant van jou rasper en plaas in 'n groot mengbak saam met gesnyde broccolistingels. Voeg oorblywende olyfolie by. Geur met sout en peper en meng goed deur. Verhit oondvaste pan met deursnee van 22 cm oor matige hitte tot warm en voeg sonneblomolie by. Skep aartappelmengsel in pan en druk stewig vas met die agterkant van 'n lepel tot hele pan gevul is. Braai vir 10 minute of tot goue kors vorm. Draai om met eierspaan. Plaas pan in oond en rooster verder vir nog 10 minute. Voeg suurlemoensap en -skil, knoffel en heuning by geroosterde broccoli en meng deur. Plaas warm rösti op dienbord, sny in kwarte en skep broccoli-slaai bo-op. Sit voor as bykos.



Marguerite Venter se Lentegroente-tert

(bl. 59) **Gebruik effens ouer tamaties wat onder in jou yskas lê en amper op pad asblik toe was. Hulle is soeter in smaak en juis wat dié resep nodig het.**

genoeg vir 6

KORS

- **185 g (330 ml) koekmeel, plus ekstra vir uitrol**
- **2,5 ml suiker**
- **2,5 ml sout**
- **55 g (60 ml) koue botter, in blokkies gesny**
- **65 ml yskoue water**

VULSEL

- **2 rooiryp tamaties, in kwarte gesny**
- **6 murgpampoentjies, in dun skywe gesny**
- **2 preie, dungesny**
- **½ rooi-ui, dungesny**
- **2 knoffelhuisies, baie fyn gekap**
- **40 ml olyfolie**
- **4 takkies vars origanumblare, fyngekap**
- **5 ml sout**
- **5 ml swartpeper**
- **150 g roomkaas, by kamertemperatuur**
- **200 g kersietamaties**
- **1 eier, geklits**

Kors Plaas meel, suiker, sout en botter in bak van voedselverwerker en pols op hoë spoed tot 'n fyn krummeltekstuur. Laat die menger loop en gooi die yswater geleidelik by tot alles in een deegbal saamkom. Draai deeg in kleefplastiek toe en laat rus in yskas vir 30 minute. **Vulsel** Verhit oond tot 180 °C. Plaas tamaties, murgpampoentjies, preie, rooi-ui en knoffel op oondroosterplaat. Sprinkel olyfolie, origanum, sout en peper oor. Rooster vir sowat 15 minute in warm oond of tot groente gaar is. Laat afkoel. Sprinkel dun lagie meel op werkvlak en rol koue deeg in alle rigtings uit tot 'n sirkel (vryvorm) van sowat 5 mm dik en 30 cm in deursnee. Spuit oondvaste pan met deursnee van 22 cm deeglik met kleefwerende kossproei. Rol deegvel op rolstok en rol oor die pan. Druk deeg in pan vas en skep afgekoelde groente in die middel van die deeg. Skep lepels vol roomkaas bo-op groente en sprinkel kersietamaties oor. Vou nou deegrand wat oorhang oor vulsel (sien foto). Verf eier bo-oor kors. Bak vir sowat 20-25 minute of tot goudbruin en gaar. Sit voor as bykos.



LEES MEER OOR

- Die cha-cha van chakalaka
- Waar kom die naam vandaan?
- Maak jou eie en gebruik vir paptert tot dombolo

TRADISIONELE CHAKALAKA bl. 70

CHAKALAKA
Die lekker r r sous

Chakalaka is onbetwisbaar deel van ons reënboog-cuisine, en daar is so baie wat jy daarmee kan dóén. Kleurvol en pikant dans dit met jou sintuie. Cha . . . cha . . . chakalaka!

DEUR **HERMAN LENSING** BYGESTAAN DEUR **ESTÈE SKEIN EN MARELI DU PLESSIS**
TEKS **LYDIA VAN DER MERWE** FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**



SOORTVAN-PAPTERT

bl. 70



Verbeel jou jy hap aan 'n warm, krakerige boereworsrolletjie met botter wat daarin wegsmelt, gegeur met 'n pikante tamatie-uie-en-wat-nog-sousie. Dalk het jy die straatsmous se geheim vir die maak daarvan op die tradisionele manier probeer afsmeek.

"Daar is 'n sekere heilige braai-triniteit in boerewors, poetoepap en chakalaka, en dis 'n hoeksteen van Suid-Afrikaners se kulturele en kulinêre erfenis," skryf Jan Braai op sy webtuiste (braai.com). "Soos met die braai van boerewors en maak van poetoepap, is chakalaka redelik eenvoudig om te berei en lekker om te eet."

Nou is daar 'n stadslegende dat chakalaka sy oorsprong het by die swart trekarbeiders in die Johannesburgse myne. Pootuit het hulle glo saans om die vuurtjie gehurk en wat hulle ook al kon bydra, in 'n gemeenskaplike kookpot gegooi. **Dr. Anna Trapido**, kosantropoloog en sjef, sê nee wat! "Chakalaka word boonop nie op 'n oop vuur gemaak nie, maar op 'n stoof – iets waartoe hulle nie toegang gehad het in die mynhostelle waar hulle gewoon het nie."

Anna reken chakalaka is iets "tussen wat township-kokke in Gauteng soms *gravy* (of *ibhisto* in die Oos-Kaap) noem – 'n gekookte tamatie-en-uiesous (*relish*) – en atjar van die Suid-Afrikaanse Indiese diaspora". (Die plaaslike weergawe van die sterk Indiese geurmiddel.) In beskrywings van Sophiatown se sjebienkosse in die laat 40's, vroeë 50's, word chakalaka dan ook 'n Afrika-verwerking van Indiese atjar genoem, vertel sy. Sy het verwysings daarna in die destydse koerant *Rand Daily Mail* gekry terwyl sy navorsing vir haar boek, *Hunger for Freedom*, gedoen het.

Oor die moontlikheid dat die woord chakalaka in Zoeloe vertolk kan word as "almal saam", soos sommige webartikels aanvoer, sê Anna sy kan dit nie in enige Zoeloe-woordeboek opspoor nie. "Ek dink dis 'n geleende woord."

Sjef Zola Nene, wat Zoeloesprekend is, stem saam. "Dis dalk 'n spreektaalwoord wat van 'n kombinasie van tale afgelei is. Ek is redelik seker dis nie 'n formeel erkende Zoeloe-woord nie."*

Die eienaardigste deel van chakalaka is seker die geblikte sousbone. Anna reken dis waarskynlik 'n latere toevoeging, 'n uitvloeisel van die gewelddadige verskuiwing in 1955 van Sophiatown se inwoners uit die Johannesburgse middestad. "Mense moes daarna twee uur van Soweto



na hul werk toe pendel. Daar was nie tyd om kosse te maak wat jy lank en stadig moes kook nie, behalwe vir spesiale geleenthede. So, die geblikte boontjies was weens min tyd."

Met die jare het verskillende variasies van chakalaka ontstaan – die skerpheid wisselend van matig tot vrek sterk, afhangend van die streek en familietradisie. Soos met boerewors en poetoepap, is daar duisende, indien nie miljoene nie, resepte in Suid-Afrika, volgens **Jan Braai** se webblad. En dis veelsydig, hoor.

> **Daar is 'n sekere heilige braai-triniteit in boerewors, poetoepap en chakalaka, en dis 'n hoeksteen van Suid-Afrikaners se kulturele en kulinêre erfenis**
>
> **JAN BRAAI**

Food24.com beveel aan: "Los 'n dag of wat sodat al die geure daarin lekker hand kan vat. Gebruik dan in 'n brood- of muffinmengsel; of as marinade vir vleis en kebabs; gooi oor sardyne, hamburgers, viskoekies; eet saam met pap en wors; of kerriekos. Warm, of koud, dis lekker!"

En moenie dink jy kry dit net in sjebiens of by 'n braaivleis nie. Sommige restaurante sit chakalaka in verskeie gedaantes voor – om te wys hoe hulle die Eerste- en Derdewêreld-kookkuns met mekaar versoen. Menige voedselmaatskappy het dit ook by hul produkreeks gevoeg, van aftreksels en droë speserye in 'n boks tot geblikte chakalaka (matig of sterk), braaimarinades, papmengsels en meer, volgens food24.com.

Maar Zola sê beslis sy maak hare altyd self: "Geblikte chakalaka doen dit nie vir my nie."

* In moderne Hebreeus is chakalaka sleng vir polisiekarre en ambulanse se draaiende ligte. Anna het gaan kers opsteek by 'n Hebreeuse taalkenner, wat sê die ooreenkoms is waarskynlik lukraak. Die Israeli's gebruik die woord die afgelope sowat twintig jaar (voorheen het hulle daai ligte "kojak" genoem) en die Suid-Afrikaanse weergawe is heelwat ouer. Die Hebreeuse woord kan dalk afgelei wees van Nahuatl, die taal van die Asteke wat Mexiko tussen die veertiende en sestiende eeu regeer het, volgens haaretz.com. (Hul woord vir 'n kakelaar, *babbler* in Engels.) Maar dis onwaarskynlik, sê Anna. "So min van die Asteke se taal het oorgebly, hoekom sal dit in moderne Hebreeus opduik?"







CHAKALAKA-RYS

bl. 70



CHAKALAKA MET DOMBOLO

bl. 71



CHAKALAKA-AARTAPPELGEBAK

bl. 71



CHAKALAKA-BRAAIBROODJIES
bl. 71



Tradisionele chakalaka

Ek belowe jou as jy eers een keer jou eie gemaak het, gaan jy dit weer wil doen. Hierdie sous is 'n bykos wat by enige ete welkom is. Jy kan self besluit hoe sterk jy dit wil maak deur minder of meer brandrissie by te voeg.

genoeg vir 6

- **45 ml olyfolie**
- **1 ui, fyngekap**
- **2 groen brandrissies, ontpit en gekap**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **5 cm-stuk vars gemmer, fyngerasper**
- **30 ml matige kerriepoeier**
- **1 groen soetrissie, ontpit en fyngekap**
- **1 rooi soetrissie, ontpit en fyngekap**
- **1 geel soetrissie, ontpit en fyngekap**
- **5 groot wortels, geskil en gerasper**
- **410 g-blik gekapte tamaties**
- **30 ml tamatiepasta**
- **250 ml kookwater**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Verhit olyfolie in middelslagpot oor hoë hitte tot warm en braai uie tot sag en deurskynend. Voeg brandrissie, knoffel en gemmer by. Voeg kerrie by en roer tot gemeng. Voeg soetrissies by en braai nog 2-3 minute. Voeg wortels by en roer deur om te kombineer met ander bestanddele. Voeg tamaties en tamatiepasta by en roerbraai vir 2 minute. Voeg kookwater by en meng deur. Bring tot kookpunt en kook 8-10 minute of tot groente sag en pap is. Verwyder van hitte en geur met sout en peper. Gebruik 'n staafmenger en verwerk liggies vir 'n effens gladder tekstuur, maar nie te veel nie – jy wil steeds tekstuur hê. Sit warm of koud voor as bykos of gebruik in resepte wat volg.



Soortvan-paptert

(bl. 63) **Hier is my nuwe manier van paptert maak. Dis minder soet as die tradisionele resep.**

genoeg vir 6-8

- **750 ml water**
- **500 ml mieliemeel**
- **30 ml botter**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **1 x tradisionele chakalaka-resep (resep links) of 2 x 410 g-blikke chakalaka**
- **250 ml room**
- **200 g cheddarkaas, gerasper**

Verhit oond tot 180 °C. Meng water en mieliemeel tot gladde mengsel. Gooi mengsel in middelslagpot en voeg botter by. Verhit oor hoë hitte terwyl jy roer met houtlepel. Hou aan roer tot pap dik mengsel vorm. Geur met sout en peper. Sit deksel op pot en stel stoof op laagste hitte moontlik. Laat stoom pap vir 10 minute, verwyder van hitte en laat afkoel tot louwarm. Skep lepels vol van die pap en rol in balle. Skep chakalaka in oondroosterbak van sowat 30 cm in deursnee. Pak papballe in sous. Gooi room oor. Sprinkel kaas oor en bak tert vir 20-25 minute of tot goudbruin kaaskors vorm. Sit warm voor.



Chakalaka-rys

(bl. 66) **Dié rys het al die geure van chakalaka. Dis 'n heerlike bykos, veral by 'n vis- of steakbraai.**

genoeg vir 6-8

- **250 ml basmatirys**
- **500 ml kookwater**
- **30 ml olyfolie**
- **1 ui, fyngekap**

- **½ rooi soetrissie, ontpit en in blokkies gesny**
- **½ groen soetrissie, ontpit en in blokkies gesny**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **2 cm-stuk vars gemmer, fyngerasper**
- **knippie brandrissievlokkies**
- **45 ml kerriepoeier**
- **2 wortels, geskil en gerasper**
- **625 ml hoenderaftreksel**
- **410 g-blik botterbone, gedreineer**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Week rys in kookwater vir 20 minute. Dreineer. Verhit groot pot oor matige hitte tot warm. Voeg olyfolie en uie by en braai stadig tot uie sag en deurskynend is. Voeg soetrissies, knoffel, gemmer en rissievlokkies by en braai vir nog 1 minuut. Voeg kerrie en wortels by en roerbraai vir 2-3 minute. Voeg geweekte rys by en roerbraai 1 minuut. Gooi aftreksel by en verhoog hitte. Kook tot rys al die vloeistof geabsorbeer het. Voeg bone by en geur goed met sout en peper. Meng deur en sit warm voor.



Chakalaka met dombolo

(bl. 67) **Gestoomde brood, dombolo in Zoeloe, is nou gróót. Ek sien dit op elke spyskaart en dit maak my trots dat ons sjefs ons eie kulture vier. Dié inheemse bykos is vol van alles wat jy soek: brood en sous!**

genoeg vir 6-8

- **10 g-sakkie kitsgis**
- **15 ml suiker**
- **5 ml sout**
- **350 ml louwarm water**
- **420 g (750 ml) koekmeel**
- **1 x tradisionele chakalaka-resep (resep op bl. 70) of 2 x 410 g-blikke chakalaka**
- **350 ml hoenderaftreksel**

Plaas gis, suiker, sout en water in middelslag-mengbak. Roer met houtlepel tot gis opgelos het. Hou aan roer en gooi meel geleidelik by tot stywe, kniebare deeg vorm. Knie vir 2-3 minute. Smeer skoon mengbak met 'n bietjie olie en plaas deeg in bak. Bedek met kleefplastiek en laat rys op warm plek tot dubbel in volume, sowat 30 minute. Plaas chakalaka in pot met deursnee van 30 cm en sowat 15 cm diep. Voeg aftreksel by en meng deur. Verdeel deeg in 12 ewe groot balle. Pak balle by mengsel in pot en sit deksel op. Plaas pot oor lae hitte en bring tot kookpunt. Kook vir sowat 20-25 minute of tot dombolo gaar gestoom is. Haal van hitte af en sit warm voor.



Chakalaka-aartappelgebak

(bl. 68) **Wie kan by 'n bak vol aartappels verbystap en nee sê? Nie ek nie! Probeer dié een met sy nuwe kinkel.**

genoeg vir 4-6

- **30 ml olyfolie**
- **1 ui, fyngekap**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **500 ml room**
- **100 ml hoenderaftreksel**
- **6 aartappels, geskil en in dun skywe gesny (hoe dunner, hoe beter)**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **410 g-blik chakalaka**
- **50 g parmesaankaas, gerasper**

Verhit oond tot 180 °C. Verhit middelslagpot oor hoë hitte tot warm, giet olyfolie in en voeg uie en knoffel by. Roerbraai 1 minuut. Voeg room, aftreksel en aartappels by. Geur met sout en peper en meng. Bring tot kookpunt en kook vir 10 minute. Voeg chakalaka by en meng deur. Skep aartappels in oondvaste bak van jou keuse en giet roomsous wat in pot agterbly oor. Sprinkel kaas bo-oor en bak vir 15 minute of tot goudbruin kaaskors vorm.



Chakalaka-braaibroodjies

(bl. 69) **Ek is nie een wat graag peuter met 'n braaibroodjie nie, maar die enigste ding wat ek wel toelaat is broodjies met lepels vol chakalaka.**

genoeg vir 6

- **kole of hout vir braai**
- **12 snye gewone witbrood (goewermentsbrood)**
- **115 g (125 ml) regte botter, sag**
- **410 g-blik chakalaka**
- **200 g cheddarkaas, grofgerasper**
- **2 tamaties, in skywe gesny**
- **sout en witpeper**
- **1 ui, in ringe gesny en los gemaak van mekaar**

Kry kole matig warm, teen die tyd wat jy braai, sal dit afgekoel wees tot louwarm. Verhit oond tot 180 °C. **Dit is my geheime wenk:** Ek bak eers die broodjies vir 5 minute voor ek dit braai, dus is die kaas altyd gesmelt en die broodjie bros gebraai! Smeer broodsnye met botter en skep 'n groot lepel chakalaka op 6 snye. Sprinkel dun laag kaas bo-oor, gevolg deur 4 skywe tamatie. Geur met sout en witpeper. Pak uieringe bo-op en sprinkel nog 'n lagie kaas oor. Plaas tweede sny brood op elkeen en druk die broodjies stewig toe. Plaas op bakplaat en bak vir 5 minute. Plaas broodjies in toeklaprooster en rooster stadig oor louwarm kole vir 2-3 minute per kant of tot goudbruin en gaar. Stadiger is beter! Sit voor.


LANCEWOOD®
OMSKEP ELKE
MAALTYD IN 'N
herinnering!
Gehaltetyd
LANCEWOOD®
PRESERVATIVE FREE
MEDIUM FAT CREAM CHEESE
PLAIN
PLAIN
230 g
LANCEWOOD®
PRESERVATIVE FREE
FULL FAT
CREAM CHEESE
PLAIN
No.1
250 g

LANCEWOOD®



Peuseltyd-perfeksie

Wees 'n uitstaande gasheer/ -vrou met ons smullekker southappie-bord. Met maklike opsies wat enige smaak sal bevredig, is dit die perfekte bord met minder voorbereiding en meer *Gehaltetyd*

BESTANDDELE:

250g **LANCEWOOD®** gewone volvet-roomkaas met soet chilli-sakkie
175g **LANCEWOOD®** Jalapeño blatjang-DIP&TOP™
100g **LANCEWOOD®** cheddar, Gouda, wit cheddar of beleë cheddar
Jou keuse van bord-opsies

BORD-INSPIRASIE:

Gedroogde vrugte: appelkose, pere, perskes, mangoskywe, gedroogde appels en bosbessies (cranberries).

Neute: pistachios, kasjoe-neute, amandels, okkerneute, pekanneute, makadamias, Brasiliaanse neute, haselneute en gesoute grondboontjies.

Vleise: droëwors, salamistokkkies, biltong, klein frikkadelle, mini-sosaties en klein varkworsies.

Beskuitjies: pretsels, kaasstokkies, kraakbeskuitjies en aartappelskyfies.

Groente: kersietamaties, komkommerstokkies, wortelstokkies, sampioene, suikerertjies, rooi en geel soetrissieskywe en selderystokkies.

Piekels: agurkies, uitjies, artisjokke, olywe, songedroogde tamaties, jalapeñorissies en pikantrissies (Peppadews).

Vrugte: druiwe, aarbeie, kersies en ander bessies van jou keuse.

METODE:

Rangskik jou gunsteling-bestanddele op 'n groot bord en bedien dit met jou keuse van **LANCEWOOD** se cheddar, roomkase en doopsouse.

Vir meer watertandresepte, besoek lancewood.co.za of kry ons by & @lancewood.co.za


TUIS Kos



bl. 76



bl. 86



bl. 100

Hooffoto's Getty Images

LEES MEER OOR

- So maak ek my eie slaaisous
- Proe peri-peri in jou slaai
- Pampoenkoekies met Duitse kinkel

Pampoen

vir krulhare



As kind het ek gedroom van 'n mooi bos krulhare nes my ma s'n, toe eet ek op haar aandrang bakke pampoen. My hare het allermins gekrul, maar ek het verlief geraak op dié oranje groente met soveel nostalgiese smake

DEUR **HERMAN LENSING**
FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**



Illustrasies Getty Images





1



2



3

LEER EERSTE

Fondasie-tegnieke



REGTE SLAAISOUS

Die Franse noem hierdie veelsydige sous 'n vinaigrette.

genoeg vir 300 ml

- **½ ui, baie fyn gekap**
- **150 ml rooiwynasyn**
- **10 ml dijonmosterd**
- **15 ml heuning**
- **gerasperde skil van 1 suurlemoen**
- **150 ml goeie olyfolie**
- **varsgemaalde seesout en swartpeper**

1. Plaas uie en rooiwynasyn in 'n klein pot en verhit tot net by kookpunt. Verlaag hitte en laat prut vir 5 minute of tot asyn met helfte verminder het. Die afgekookte asyn gee die sous sy lekker geur. Verwyder van die hitte en laat in die pot afkoel tot louwarm.

2. Plaas mosterd, heuning en suurlemoenskil in groot glasmengbak. Die bak moet groot genoeg wees vir al die vloeistof in die sous.

3. Voeg louwarm asyn en uie by mengbak en klits saam. Gooi olyfolie in dun straal by en hou aan klits tot sous vorm. Geur goed met sout en peper. Hou in yskas vir tot 1 week of gebruik soos nodig.

KAP JOU UIE

Herman se 5 wenke om uie soos 'n meester te kap

1. Gebruik altyd 'n **skerp mes**. Dis stomp messe wat die selle in uie opbreek en so jou oë makliker laat traan.

2. Moet **nooit die wortelgedeelte van die ui verwyder** nie, want dit hou die hele ui bymekaar en maak die kapproses makliker.

3. Gebruik die **ui se natuurlike "are"** as gidsmerke waar jy moet sny.

4. Dié groente is 'n moeilike kalant, maar onthou: **jy is in beheer.** Skuif die ui tot waar hy moet lê, anker jou voete en sny – dis nie nodig om jou lyf te draai nie, skuif die ui rond as dit moet!

5. Hou jou vingers altyd **agter die lem.**



PERI-PERI-PAMPOENSLAAI

Die slaai kom met 'n vuurwarm peri-peri-sous wat jou mond wakker sal maak, jy kan self besluit hoe sterk jy die sous wil maak.

genoeg vir 6-8

SOUS ● 1 rooi-ui, fyngekap ● 4 knoffelhuisies, fyngekap ● 2 rooi brandrissies (of na smaak), fyngekap ● 1 rooi soetrissie, ontpit en grofgekap ● 3 tamaties, in kwarte gesny ● 45 ml olyfolie ● 5 ml gerookte paprika ● 45 ml rooiwynasyn ● 15 ml bruinsuiker ● gerasperde skil van 1 suurlemoen ● sout en varsgemaalde swartpeper

SLAAI ● 8 skywe pampoen, met skil aan ● sonneblomolie ● 50 g-pakkie pampoenpitte ● 1 groen brandrissie, fyngekap ● sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen



Verhit oond tot 180 °C. Plaas uie, knoffel, brandrissie, soetrissie en tamatie op bakplaat en sprinkel olyfolie oor. Rooster vir 15 minute of tot tamaties sag en pap is.



Plaas al die geroosterde groente in bak van voedselverwerker, voeg res van sousbestanddele by en verwerk op hoë spoed tot gladde sous vorm. Geur met sout en peper.



Plaas pampoen op dieselfde bakplaat waarop jy tamaties en ander groente gerooster het en skep ⅔ van rissiesous oor. Geur met sout en peper en rooster vir 30-50 minute tot sag.



Verhit sonneblomolie van sowat 2 cm diep in groot pot tot warm en voeg pampoenpitte by. Braai vir 1-2 minute of tot opgepof. Dreineer op kombuispapier en geur goed met sout en peper.

MAAK SLAAI KLAAR

Pak pampoen op dienbord. Skep oorblywende ⅓ van rissiesous oor. Sprinkel gebraaide pitte oor. Sprinkel gekapte groen brandrissie, suurlemoensap en -skil oor. Sit voor.



PAMPOENKOEKIESLAAI

Ek neem inspirasie uit die Duitse Spätzle, maar maak dit ons eie met pampoenkoekies.

genoeg vir 8-10

POFFERS ● **480 g (500 ml) gaar pampoen** ● **280 g (500 ml) koekmeel** ● **20 ml bakpoeier** ● **2 eiers** ● **10 ml anyssaad** ● **sout en varsgemaalde swartpeper** ● **sonneblomolie vir diepbraai** ● **100 g (125 ml) suiker** ● **5 ml fyn kaneel** ● **100 g pekanneute, baie fyn gekap**

VOORSIT ● **50 g parmesaankaas** ● **2 hande vol wilderoketblare**



Druk pampoen fyn met aartappeldrukker. Voeg koekmeel, bakpoeier, eiers en anys by. Meng deeglik met houtlepel. Geur goed met sout en peper.



Verhit olie vir diepbraai in groot pot – die olie moet minstens 10 cm diep wees. Span 'n stuk kombuistou oor die pot en bind dit aan die handvatsels van die pot vas (sien foto). Moenie olie te warm maak nie. Skep pampoenmengsel in spuitsak, spuit klein klontjies pampoen en gebruik tou om spuitsels los te maak van sak se tuit. Diepbraai 3-5 minute of tot goudbruin en gaar. Skep uit olie en dreineer.



Meng suiker, kaneel en neute en gooi oor warm koekies. Skud pan rond tot koekies oral met suiker en neute bedek is.



Sny parmesaanskaafsels deur 'n groenteskiller oor die kaas te trek.

MAAK SLAAI KLAAR

Plaas warm koekies met neute en suiker op dienbord. Sprinkel parmesaanskaafsels en roketblare bo-oor. Sit warm voor as bykos.



MOSKONFYT-EN-BOTTERSKORSIE-KOESKOESSLAAI OOR DIE KOLE

Een van my gunstelingmaniere om botterskorsie te eet, en ja: dis deel van die pampoenfamilie!

genoeg vir 6-8

- kole of hout vir braai
- 1 heel middelslag-botterskorsie
- 140 g (150 ml) botter, gesmelt
- 80 ml moskonfyt (of heuning)
- 125 ml brandewyn
- 3 knoffelhuisies, fyngekap
- 10 ml anyssaad
- sout en varsgemaalde swartpeper
- 500 ml koeskoes
- 500 ml kokende water
- 4 wiele fetakaas, gekrummel
- vars kruie vir garnering



1

Kry kole of vuur rooiwarm terwyl jy die slaai maak. Gebruik skerp mes en sny botterskorsie in skywe van sowat 1 cm dik, ek los die skil aan. Jy kan dit skil as jy wil, maar minder mors en meer gebruik van die groente is altyd my nommereen-reël.



2

Bring pot met water tot kookpunt en dompel skywe botterskorsie in water. Kook vir 5-6 minute of tot halfgaar maar nie pap nie. Skep uit water en hou eenkant.



3

Meng botter, moskonfyt of heuning, brandewyn, knoffel en anys. Geur goed met sout en peper.



4

Pak halfgaar botterskorsie op toeklaprooster en verf ruim met moskonfytmengsel. Braai sowat 15 cm bo warm kole tot botterskorsie goudbruin en gaar is, 8-10 minute per kant, en verf heeltyd met moskonfytmengsel. Hou mengsel wat oorbly.

MAAK SLAAI KLAAR

Plaas koeskoes in glasbak en gooi die kookwater oor. Geur met sout en peper en maak bak toe met bord wat onderstebo gedraai is. Laat staan vir 5-8 minute of tot koeskoes al die water geabsorbeer het. Roer met vurk tot korrels los is en plaas op dienbord. Pak gebraaide botterskorsie bo-op. Sprinkel feta en kruie oor. Skep oorblywende moskonfytmengsel oor en sit voor.

LEES MEER OOR

- Ons lesers onthou Afrikaanse bykosse
- Die geheim van Sondag se braai-aartappels: skaapvet!
- Herman se beste sousboonresep

So maak Afrikaans



Die bykostafel in die Afrikaanse huis is uniek, nes ons mense: dit wemel van name en woorde wat so mooi en lekker van die tong af rol soos dit smaak. Jy kan skaars wag om dié ikone, ons 'toe-kosse', te skep

DEUR **HERMAN LENSING**
BYGESTAAN DEUR **ESTÈE SKEIN**
FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**



Soetwortels

Ek kan my nie 'n wêreld indink waar daar nie soet bykosse op ons tafel pronk nie, want dis mos hoe ons eet! Hierdie wortels kuier gereeld op my tafel.
genoeg vir 6

- 50 g (65 ml) botter
- 100 g (125 ml) suiker
- 150 ml water
- 5 ml fyn kaneel
- 24 babawortels, geskil
- 15 ml vlapoeier
- sout en varsgemaalde swartpeper

Verhit botter in groot braaipan tot warm. Voeg suiker, water en kaneel by en meng tot suiker opgelos het. Voeg wortels by en verlaag hitte tot stadige prut. Laat wortels stowe tot sag, maar nie pap nie, sowat 15-20 minute. Roer vlapoeier by en geur goed met sout en peper. Laat kook vir 1 minuut. Sit voor.



KOPERPENNIE-WORTELSLAAI

bl. 94

ONS PRAAT BYKOSSE

Die vraag op Facebook was eenvoudig:
***Wat onthou jy* as ons sê Afrikaanse bykosse?**

Binne minute het meer as 100 kommentare verskyn. Só onthou julle . . .

Elsabe Roodt-Smit

My ouma se plaaskombuis. Skilpadjies as voorgereg, skaapboud, pampoenkoekies, gebakte aartappels, kool in varkvet, groenboontjies en natuurlik telefoonpoeding met vla. Dis my onthou.

Hannelie Myburgh

Ons het glad nie kookolie geken as kind nie. My ma het ons aartappels gebak in uitgebraaide skaapvet, niks kom by daai smaak, brosheid en geur nie. Soetpatats, dik skywe saggekook en gebraai met genoeg regte botter, baie suiker en 'n bietjie kaneel. Wortels met 'n stukkie skaaprib, aartappels en uie.

Annetjie de Beer

Skaapboud, gebakte aartappels. Eish. Sagopoeding, bruinpoeding. Dis mos kos, ons kos.

Katrina Jacobs

Ek onthou oondgebraaide hoender en aartappels in die houtstoof, met groenbone, geelrys en pampoen of patat. Slaai was slaphakskeentjies met rosyne in.

Nicolette Jansen van Rensburg

Ek dink aan die plaas in die Karoo by my oupa en ouma. Die lekkerste onthou is bad in 'n sinkbad voor die koolstoof terwyl ouma se potte prut.

Alta Gunter Van Dyk

Ingelegde perskes met dik jerseyroom, en ook bakoondbrood met varkvet en biltong.



SKAAPVET-AARTAPPELS bl. 94



SLAPHAKSKEENTJIES bl. 94



Sousbone

Dié resep kom uit my ma se notas en is die ware Jakob. Dis vir 'n groot hoeveelheid, maar jy kan dit tot 2 maande in jou yskas gebottel hou.

genoeg vir 4 x 750 ml-bottels

- **1 kg droë witbone**
- **750 ml witwynasyn**
- **500 ml suiker**
- **5 ml sout**
- **30 ml mielieblom (Maizena)**
- **50 ml koue water**

24 uur voor kook Plaas bone in skoon bak en bedek met koue water, sorg dat die water sowat 3 cm bo die bone kom. Laat staan oornag om te week.
Kook nou Dreineer geweekte bone en plaas in groot pot, die bone gaan sowat 4 keer in volume verdubbel. Bedek weer met koue water wat sowat 3 cm bo bone kom. Kook vir 20-30 minute of tot bone sag en gaar is. Moenie sout bygooi terwyl die bone kook nie, want dit maak die bone taai. Sodra bone gaar is, dreineer 500 ml van kookvloeistof af en hou eenkant; as daar nie genoeg vloeistof in die pot is nie, vul dit met kraanwater aan tot 500 ml. Dreineer bone. Plaas terug in pot saam met 500 ml kookvloeistof, asyn en suiker. Voeg sout by en bring tot kookpunt. Roer tot suiker opgelos het. Meng mielieblom met 50 ml koue water en voeg by pot. Roer tot sous verdik en begin kook. Steriliseer 4 x 750 ml-glasbottels met kookwater en skep warm bone in bottels. Seël dadelik met deksel en laat onderstebo afkoel. Stoor in yskas vir tot 2 maande. Sodra jy 'n bottel oopmaak, moet bone binne 'n week geëet word.



PAMPOENMOES
bl. 94



Koper-pennie-wortelslaai

(bl. 88) **Niemand kon slaai bottel soos my ma nie, dié een was ikonies in ons huis.**

genoeg vir 4 x 750 ml-bottels

- **2 kg wortels, geskil**
- **1 kg uie**
- **1 000 ml (1 liter) wit asyn**
- **250 ml sultanas**
- **10 kruienaeltjies**
- **10 swartpeperkorrels**
- **800 g (1 000 ml) suiker**
- **45 ml mielieblom**
- **45 ml matige kerriepoeier**
- **15 ml sout**

Vul groot pot halfpad met water en bring tot kookpunt. Sny wortels in ringe van 2–3 mm. Plaas in kookwater en kook tot net sag maar nie pap nie, 8–10 minute. Skep met gaatjieslepel uit en hou eenkant. Skil en halveer uie oorlangs en sny in skywe. Dompel in water waarin wortels gaargemaak is en laat staan 15 minute – die water hoef nie weer te kook nie. Plaas asyn, sultanas, naeltjies, peper en suiker in groot pot en bring tot kookpunt. Meng mielieblom en kerrie met 'n bietjie ekstra water tot gladde pasta vorm. Voeg by warm asyn terwyl jy roer. Bring tot kookpunt en kook 10 minute tot blink sous vorm. Voeg gaar wortels en uie by en kook nog 1 minuut. Voeg sout by en meng deur. Steriliseer 4 x 750 ml-glasflesse. Skep warm wortels dadelik in skoon flesse, draai deksels op en laat onderstebo afkoel. Dit kan tot 3 maande in jou spens hou. Sodra jy 'n fles oopgemaak het, bêre in yskas en eet binne 3 dae. Sit voor as bykos.



Skaapvet-aartappels

(bl. 90) **As jy nie skaapvet kan kry nie, kan jy hierdie aartappels ook in eendvet of selfs net kanola-olie braai.**

genoeg vir 6

- **10 groot aartappels, geskil**
- **1 kg skoon skaapvet (of kanola-olie)**
- **200 g-pak spekblokkies**
- **4 takkies roosmaryn**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Verhit oond tot 200 °C. Kook aartappels tot amper gaar, sowat 20 minute. Dreineer. Plaas skoon kombuislap in jou handpalm en plaas warm aartappel op lap. Skraap liggies met 'n vurk oor die hele aartappel om merke te maak. Plaas skaapvet of olie, spek en roosmaryn in oondroosterpan en sit pan in warm oond vir 10 minute sodat vet kan smelt. Pak aartappels in warm vet en plaas terug in oond. Oondbraai vir 25-30 minute of tot aartappels goudbruin en gaar is, draai die aartappels elke 5 minute om sodat hulle oraloor bak. Haal aartappels uit vet en geur goed met sout en peper. Sit dadelik voor.

WENK

Gooi die gebruikte vet deur 'n sif in 'n skoon glasfles en laat dit afkoel. Hou in yskas om weer te gebruik.



Slaphak-skeentjies

(bl. 91) **Jy hou baie daarvan of glad nie, en dit verg 'n bietjie moeite, maar vir my is slaphakskeentjies so eie aan ons manier van eet. Daar is talle stories oor die naam se komvandaan, laat ons net sê een gaan oor 'n skaap wat sy manlikheid verloor en sy bene 'n bietjie slap sleep ná die prosedure!**

genoeg vir 6

- **1,5 kg piekeluitjies**

SOUS

- **250 ml water**
- **125 ml witwynasyn**
- **100 g (125 ml) suiker**
- **10 ml mosterdpoeier**
- **5 ml sout**
- **3 eiers, geklits**

Bring ketel vol water tot kookpunt en gooi bo-oor uie. Laat staan paar minute en skil dan jou uie, die kookwater help skille makliker loskom. Bring pot met water tot kookpunt, dompel geskilde uie in water en kook vir 10-15 minute tot uie sag maar nie pap is nie. Dreineer en hou eenkant. **Maak nou die sous** Meng al die sousbestanddele met 'n draadklitser in 'n mengbak saam en giet deur 'n sif in 'n skoon pot. Roer met 'n houtlepel oor lae hitte tot die sous verdik, maar moenie dit laat kook nie, anders gaan dit skif. Roer geduldig, dit neem sowat 8-10 minute. Verwyder van hitte en voeg uie by warm sous. Meng deur en plaas in 'n skoon bak met 'n deksel. Laat in yskas afkoel tot koud. Sit voor as bykos.



Pampoen-moes

(bl. 93) **Ek het hierdie gereg glad nie geken tot ek in die Kaap gekom het nie. Kollega Barbara Joubert het my een aand vir 'n Karoo-ete genooi en hierdie pampoenbykos voorgesit. Dis regtig lekker.**

genoeg vir 6

- **500 g pampoen, in skywe gesny met skil**
- **100 g (125 ml) suiker**
- **2 ml sout**
- **25 ml botter**
- **2 snye witbrood, in 9 blokke gesny**
- **3 stukke pypkaneel**
- **250 ml kookwater**

Verhit oond tot 190 °C. Kry 'n oondvaste bak met 'n deksel en pak 'n laag pampoen onderin. Sprinkel 'n bietjie suiker en sout oor, stip met botter en plaas 3 blokkies brood en 'n kaneelstok bo-op. Herhaal die lae. Gooi laastens die kookwater oor en sit deksel op. Bak vir sowat 1-2 uur tot pampoen sag is en broodkorsies bros gebraai het. Sit warm voor.

Die Toppunt VAN SMAAK...

TODAY® SE MINI-QUICHES



Maklike MINI-QUICHES

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKLIK
VOORBEREIDINGSTYD: 30 MINUTE
BAKTYD: 15 MINUTE
LEWER: 12 QUICHES

BESTANDDELE

- 400 g-rol oorspronklike TODAY®-broskorsdeeg, ontdooi
- 1 e. (15 ml) olyfolie
- 4 murgpampoentjies, gerasper
- 50 g babaspinasieblare
- 90 g gaar repiespek, in blokkies gesny (opsioneel)
- 4 eiers
- 1 koppie (250 ml) room
- ½ koppie (125 ml) melk
- Sout en peper na smaak
- 50 g gekrummelde fetakaas

METODE

Voorverhit die oond tot 180 °C.

Rol die deeg uit en sny dit in 12 gelyke vierkante. Smeer 'n kolwyntjiepan en voer elke holte met 'n deegvierkant uit. Maak seker die deeg is eweredig uitgevoer en sny die oortollige deeg netjies af.

Prik die bodem van die tertjies versigtig met 'n vurk. Verhit die olyfolie in 'n braaipan oor matige hitte. Soteer die gerasperde murgpampoentjies en babaspinasie vir 3-4 minute en voeg die spek by. Laat dit afkoel. Klits die eiers, room en melk saam en voeg sout en peper by na smaak.

Verdeel die vulsel tussen die 12 tertjies en gooi die eiermengsel bo-oor. Sprinkel die fetakaas bo-oor en bak vir 15 minute. Die tertjies moet goudbruin en deurgebak wees. Garneer met roosmaryn.



TASTEOFTODAY

TODAY®

THINK IT. MAKE IT. BAKE IT!



Die elegansie van die restaurant FYN in Kaapstad.

piek FYN

'n Globale pionier wat spesialiseer in etiese gastronomie, genoem na Kaapse fynbos en geleë in 'n erfenisgebou in die historiese hart van Kaapstad, is waar Afrika se oerkos deur die presiese lens van Japannese kookkuns in grensverskuiwende geregte omskep word. Dit is **FYN**

DEUR **BIANCA DU PLESSIS MALAN**
FOTO'S **BRUCE TUCK**

"Absoluut nie!" lag sjef-eienaar Peter Tempelhoff ('n oudstudent van die Institute of Culinary Arts op Stellenbosch) op die vraag of hy enigsins gedink het dat FYN die Flor de Caña-toekenning vir volhoubaarheid by The World's 50 Best Restaurants se glansgeleentheid in Junie 2023 sou wen. FYN was in 2022 nommer 37 op dié wêreldranglys en moes as 'n formaliteit die volhoubaarheidsvraelys in 2023 voltooi.

Die wenner van die gesogte toekenning word aangewys op grond van 'n oudit deur die Sustainable Restaurant Association, wat restaurante beoordeel volgens die drie fokus-areas van hul Food Made Good Standard: voedselbronne, die samelewing en die omgewing.

"Ek het geweet ons is redelik volhoubaar, aangesien Suid-Afrikaanse restaurante oor die algemeen volhoubaar bedryf word. Omdat ons so ver weg van alles is, word omtrent alles plaaslik geproduseer. Alles wat jy in FYN sien, is deur plaaslike vakmanne vervaardig, buiten die delikate glasware waarvoor ons tans nie die kundigheid in Suid-Afrika het nie.

"Ons het geweet die konsep van die restaurant is volhoubaar, veral ten opsigte van ons voedselbronne en hoe ons na ons mense kyk. Daar het ons die hoogste punte behaal, maar ons het minder goed gevaar met vullis en herwinning. Ons werk nou hard daaraan om die kleiner dinge – wat amper die belangrikste dinge is – reg te stel, soos ons plastiekverbruik. Mauro Colagreco, die hoofsjef van Mirazur in Frankryk, het ook al die volhoubaarheidsprys gewen. Mirazur is die eerste plastiekvrye restaurant ter wêreld en saam pak ons nou kleefplastiek in die kombuis aan," sê Peter.

UIT EIE BODEM

"Ons geheim is ons voedselbronne. Ons moet die beste bestanddele gebruik, bestanddele wat nie almal in die hande kan kry nie, anders is daar geen punt om 'n restaurant soos FYN te besoek nie," meen Peter.

Hy was sedert die restaurant se opening in 2018 vasbeslote om Japannese kooktegnieke toe te pas op die inheemse bestanddele van die omgewing wat eens tot die ontwikkeling van *Homo sapiens* aan die Suidkus van Afrika bygedra het. Tesame met sy vennote, kulinêre direkteur Ashley Moss en diens- en drankdirekteur Jennifer Hugé, wou hy ook 'n omgewing skep waarin hul span kon uitblink, sonder om uit te brand. 'n Stelsel van vier-dae-aan en drie-dae-af is vir die hele span geïmplementeer, dus kry almal 'n bykomende 52 dae per jaar af in vergelyking met diegene wat 'n gewone werkweek van Maandag tot Vrydag het.

Volgens Peter kook Suid-Afrikaanse sjefs merendeels >



LINKS: Sjef-eienaar Peter Tempelhoff (links) en vennote Jennifer Hugé en Ashley Moss. ONDER LINKS: Aalwyn met bokmelkwrongel en veldheuning. MIDDEL: Geskroeide geelvintuna met Japannese geure. REGS: Ricotta-gnudi met hokkaido-pampoen, sjiïtake-sampioene en salotte.









Honderde handgeskaafde houtringe skep 'n kalmerende atmosfeer in FYN.



Nageregte in die Japannese kaiseki-styl, waar 'n verskeidenheid geregte een gang maak.

< seisoenaal omdat, anders as in byvoorbeeld Europa, alles hier nie heeljaar beskikbaar is nie. Sy fassinasie met inheemse oerkosse het daartoe gelei dat hy die kus, en veral die Stilbaai-omgewing, saam met paleo-wetenskaplike dr. Jan de Vynck verken.

BREINKOS

"As ons teruggaan in die geskiedenis, is dit die omgewing met die hoogste konsentrasie van voedselbronne ter wêreld. Die Amasone-reënwoud is tweede met 50% minder. Dit word bepaal deur 'n omgewing te besoek en binne 'n bepaalde tyd te meet hoe ver gestap word om kos te vind, asook die aantal kalorieë wat verbrand word teenoor die kalorieë wat ingesamel word. Ons mariene getysones het die hoogste opbrengs van proteïene ryk aan vetsure en ander voedingstowwe, danksy al die seewiere en skulpdiere. As jy in ag neem dat die kusvlakte tydens die Ystydperk ongeveer 85 000 m² groter was as nou, met 'n oorvloed omegaryke kosse, verklaar dit hoekom *Homo sapiens* hier 'n groter brein ontwikkel het as hominiede elders – die goeie kos! En wanneer die see te rof was om kos uit te haal, het hulle fynbos gehad met meer as 2 500 geofiete – die koolhidraatryke, ondergrondse knolle waarvan ons die meeste in die wêreld het," vertel Peter.

PLUK EN PROE

Foraging – om bestanddele in die veld en aan die kus uit te snuffel – is een van die grootste gastronomiese tendense van die afgelope twee dekades. Dit is 'n praktyk wat eerder met landelike restaurante geassosieer word as 'n restaurant op die vyfde vloer van 'n erfenisgebou, 'n katspoegie van die Parlementsgeboue af.

"Ons het twee veldkos-kampioene in ons kombuis wat uitgaan om bestanddele te pluk. Afhangend van die seisoen pluk hulle op die plaas Buitenverwachting in Constantia, maar hulle het ook lisensies om seewier en skulpkos soos kelp, seekastaiings, alikreukel en klipmossels van die rotse af te haal. Die geur van klipmossel is ongelooflik, selfs beter as dié van seekastaiings, dit proe die ene oseaan en so soet. Daar is klipmossels in oorvloed, maar mense raak nie daaraan nie omdat dit so taai is. Jy moet dit reg bewerk om die geur na vore te bring," sê Peter.

FYN het ook 'n buite-persoon wat onder meer vir hulle na gelang van die seisoen lentespriete, veldsampioene en wildekoejawels bring asook addisionele seegrasse, -wiere en skulpkosse. Benewens vars bestanddele uit die veld en see, maak FYN staat op puik plaaslike verskaffers wat etiese, volhoubare praktyke toepas om topgehalte-produkte te lewer.

'N HART VIR SMAAK

Iming Lin kweek ongewone Japannese groentevariëteite op hul organiese plaas in Houtbaai. "Ons plant aan vir geur en kies variëteite wat vir hul smaak gekweek word. Dit is in hul genetika om fantasties te proe, soos die shishito-rissie, die rooi koning- en wit mini-daikon, 'n verskeidenheid van eiervrugte, babakomkommers met blomme en meerkleurige shiso-blare, om net 'n paar van die Japannese bestanddele te noem." Iming en haar man, Jaco Delport, het jare gelede, toe Peter en Ashley nog die sjefs daar was, hul eerste afspraak by die Greenhouse-restaurant gehad. Sedertdien herdenk hulle

hierdie spesiale datum waar ook al Peter en Ashley in die kombuis is. "Ons is albei vegetariërs," sê Iming, "en die evolusie van FYN se vegetariese spyskaart is absoluut ongelooflik. Dit is net so kompleks en genuanseerd soos hul standaardspyskaart." Tot 60% van alles wat deur die FYN-kombuis voorgesit word, bestaan uit vars plantkos.

Met vleis word ewe volhoubaar geboer en vis word so gehengel. Varkboer Pieter Theron van Iberico Meat buite Stellenbosch is die enigste persoon in Suid-Afrika wat met 'n kruising van die gesogte Spaanse Iberiese vark boer. Pieter meen dat Suid-Afrikaners nie juis varkvleis waardeer nie. "Hulle koop vark aan die einde van die maand omdat dit goedkoper is. Net Europese markte en restaurante soos FYN waardeer dit regtig. Ek doen baie moeite met my varkies en dit is vir my ook 'n eer dat FYN gewen het," sê Pieter. Hy lewer sy vleis self af en geniet dit om te sien hoe effektief die span met die produk werk en wat hulle alles daarmee optower.

Cape Wagyu, Ken Forrester se wagyu-stoet buite Stellenbosch, slag elke twee weke vir FYN 'n bees, waarvan hulle alles buiten die maalvleis neem. "Ons het in hierdie stadium nie 'n nut daarvoor nie, maar ons gebruik al die ander snitte, en veral die lende is baie gesog," sê Peter. Puik vis is noodsaaklik vir 'n Japannese-styl restaurant, en van tuna tot koningklipvis word deur vissers verskaf wat volhoubare praktyke volg. Vangste se oorsprong is naspeurbaar en maak deel uit van 'n kwota of allokasie wat aan SASSI se groenlys-vereistes voldoen.

DUIWEL IN DIE DETAIL

"Al die klein dingetjies dra by," meen Peter. "Industriële kombuise gebruik geweldig baie vakuumverpakking, kleefplastiek en papierhanddoeke. Daar's so baie dinge wat sjefs gebruik sonder om twee keer te dink omdat ons dink ons kan nie daarsonder klaarkom nie. Ons kombuis het nou 'n papierhanddoekmasjien wat net een stuk op 'n slag vrystel, so dit is nie meer moontlik om meters en meters papier af te rol nie. Plus, dié papierdoeke breek vinnig af op die stortingsterrein, anders as gewone papierhanddoeke. Al die seep wat in ons kombuis gebruik of gespuit word is eetbaar, want dit beland uiteindelik in die see. Jy moet eienaarskap van jou vullis vat tot by die eindpunt. Ons het 'n agterkamer waar 'n ou drie keer per week ons vullis kom skei. Die karton en glas word herwin, waarvoor ons 'n korting kry. Die enigste ding waarvoor ons betaal, is die afval- organiese kos wat teen R200 per bak verwyder word en na 'n wurm- of varkplaas gaan. Ons vullis was ons grootste kopseer, maar ons het die regte ondernemings gekry om ons te help, sisteme in plek gesit, en seker gemaak ons sjefs het die regte ingesteldheid."

Dit sou maklik wees om liries te raak oor die kwaliteit en kunssinnigheid van FYN se kos, die soet nektar van goudgeel en rooi aalwynblomme, van seekastaiing en klipmossel op 'n kussing van roesrooi en groen wiere, alles so delikaat en weldeurdag. Maar wat van FYN 'n wêreldleier maak – een wat professionele kombuise tot huiskokke kan inspireer om meer volhoubaar te kook – is hul toewyding om dinge rég te doen, om nie die vuilwerk agter die groot, blink prestasies te probeer verbloem nie. Dit is om FYN ingesteld te wees.

SA PRYSE

Plaaslik was ons eie Herman Lensing vanjaar deel van die paneel wat restaurante vir die Woolworths *Eat Out*-toekennings beoordeel het. Vir meer as twee dekades al word dié pryse as die gesogstes in die Suid-Afrikaanse restaurantbedryf beskou. So hoe werk dit?

1. **'n Paneel van ses beoordelaars besoek 'n hele rits restaurante reg oor Suid-Afrika om te eet en te proe. *Eat Out* betaal vir elke besoek.**
2. **Verskeie dinge word in die beoordeling in ag geneem. Die proses begin sodra jy die bespreking maak en eindig eers wanneer jy die restaurant verlaat. Alles van die wynlys, bekostigbaarheid, die restaurantstyl tot selfs hoe die toilette lyk word in ag geneem.**
3. **Daar word ook na volhoubaarheid gekyk. Waar kom die bestanddele vandaan, is dit in seisoen en met respek behandel? Is die bestanddele sinvol gebruik op die bord?**
4. **'n Omvattende aanlyn program word gebruik om 'n punt uit 100 toe te ken.**
5. **'n Punt van 70-80 besorg aan die restaurant eensterstatus, 80-90 is twee sterre en enigiets bo 90 drie sterre – die gesogste prys.**
6. **Elke beoordelaar ken op hul eie punte toe, gebaseer op hul unieke eetervaring. Restaurante weet wie die beoordelaars is.**

BESOEK EATOUT.CO.ZA VIR MEER

LEES MEER OOR

- Vinnige bykosse wat min moeite vra
- Voorstelle vir hoofgeregte by elke bykos
- Kook indrukwekkend met alledaagse bestanddele soos blomkool, oorskietbrood en bone





Middel-van-die-week-kos is mos almal se maat, elkeen het daardie wengeregte waarop hulle staatmaak. Hier is 10 bykosse vir die oondbraaihoender, steak of bredie wat jy so gereeld voorsit

DEUR **HERMAN LENSING**
BYGESTAAN DEUR **ESTÈE SKEIN**
FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**

Bykosse met net 7 BESTANDDELE























KOESKOES-EN-BOTTERSKORSIESLAAI

Niks nuuts aan die resep nie, maar hy werk elke keer.

genoeg vir 4-6

1. **500 g-sak botterskorsieblokkies**
2. **60 ml heuning**
3. **5 ml fyn kaneel**
4. **500 ml koeskoes**
5. **500 ml kokende hoenderaftreksel**
6. **sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen**
7. **50 g pekanneute, fyngekap**

\+ **olyfolie vir sprinkel, sout en varsgemaalde swartpeper**

Verhit oond tot 180 °C. Plaas botterskorsieblokkies op oondroosterplaat en sprinkel heuning, kaneel en skeut olyfolie oor. Geur goed met sout en peper. Oondbraai vir 20-25 minute of tot botterskorsie sag en gaar is. Plaas koeskoes in glasbak en gooi kokende aftreksel oor. Maak bak toe met bord wat onderstebo gedraai is. Laat staan vir 10 minute of tot koeskoes vloeistof geabsorbeer het. Roer met vurk tot korrels los is. Voeg neute, suurlemoensap en -skil by. Voeg gaar botterskorsieblokkies by. Geur met sout en peper. Meng deur en sit voor. Garneer met vars kruie van jou keuse.

Sit voor met • Oondgebraaide lamstjops • Tamatiefrikkadelle • Gebraaide vis



ITALIAANSE BONESLAAI

Ek panbraai eers die suurlemoen tot goudbruin en druk dan die sap uit, want dit gee die slaai 'n unieke geur.

genoeg vir 4-6

1. **2 suurlemoene, gehalveer**
2. **2 x 410 g-blikke cannellini-bone, gedreineer**
3. **45 ml olyfolie**
4. **1 ui, baie fyn gekap**
5. **1 rooi brandrissie, fyngekap**
6. **hand vol platblaarpietersielie, fyngekap**
7. **2 wiele fetakaas, in blokkies gesny**

\+ **olyfolie vir sprinkel, sout en varsgemaalde swartpeper**

Verhit kleefvrye pan oor hoë hitte tot warm. Voeg klein skeut olyfolie in pan en plaas suurlemoene met gesnyde kante na onder in warm pan. Braai vir 3-5 minute of tot suurlemoene goudbruin verkleur. Haal uit pan en laat afkoel. Plaas res van slaaibestanddele in slaaibak. Druk gebraaide suurlemoene se sap oor slaai. Geur goed met sout en peper. Meng deur en sit voor.

Sit voor met • Geroosterde hoender • Gebraaide steak • Tamatiebredie



OONDGEBRAAIDE AARTAPPELS MET PESTO

Daar is min dinge wat so lekker smaak soos die eenvoud van aartappels wat in die oond gebak is.

genoeg vir 6

1. **1 kg-sak baba-aartappels, gehalveer**
2. **60 ml olyfolie**
3. **1 knoffelbol, gehalveer**
4. **12 piekeluie, geskil en gehalveer**
5. **125 g-houer basiliepesto**
6. **100 ml suiwer lemoensap**
7. **hand vol vars basiliekruid, grofgesny**

\+ **sout en varsgemaalde swartpeper**

Verhit oond tot 180 °C. Plaas aartappels in oondpan en sprinkel 60 ml olyfolie oor. Geur goed met sout en peper. Pak knoffel en uie in pan. Oondbraai vir 20-25 minute of tot aartappels goudbruin en gaar is, skud elke nou en dan die pan bietjie rond. Meng pesto, lemoensap en basilieblare. Haal aartappels uit oond en verwyder knoffel. Druk knoffel se inhoud uit by lemoensapmengsel en klits weer. Plaas warm aartappels en uie in slaaibak en gooi sous oor. Meng deur. Sit warm voor.

Sit voor met • Oondgebraaide lamsboud • Gebraaide steak • Pangebraaide hoenderborsies



ITALIAANSE BROODSLAAI

Gee gister se brood nuwe lewe met olyfolie.

genoeg vir 4-6

1. **60 ml botter**
2. **6 snye suurdeegbrood**
3. **hand vol pietersielie, grofgekap**
4. **sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen**
5. **6 ryp tamaties, in skywe gesny**
6. **100 g swart olywe, ontpit en grofgesny**
7. **1 rooi-ui, in dun ringe gesny**

\+ **olyfolie vir sprinkel, sout en varsgemaalde swartpeper**

Verhit groot braaipan tot warm en voeg botter en skeut olyfolie by. Breek brood in growwe stukke en voeg by. Braai vir 2-3 minute of tot brood mooi goudbruin is. Verwyder pan van hitte en voeg pietersielie, suurlemoensap en -skil by. Skud rond tot brood met pietersielie en suurlemoen bedek is. Pak tamatieskywe op dienbord. Sprinkel olywe en uieringe oor. Skep warm brood bo-op saam met enige olie wat in die pan is. Geur met sout en peper. Sit voor.

Sit voor met • Ligte visgereg soos snoek oor die kole • Gebraaide varksteak • Maalvleisgeregte, soos soet kerrie



GEMARINEERDE SAMPIOENE

Ek bedien graag dié bykos by geregte met baie vet in, want die suur van die marinade sny lekker deur die vet.

genoeg vir 4-6

1. **1 ui, in skywe gesny**
2. **2 knoffelhuisies, fyngekap**
3. **1 cm-stuk vars gemmer, fyngerasper**
4. **500 g bruin en wit sampioene**
5. **250 ml witwynasyn**
6. **1 rooi soetrissie, pitte verwyder en in skywe gesny**
7. **60 ml heuning**

\+ **olyfolie vir sprinkel, sout en varsgemaalde swartpeper**

Verhit groot pot oor hoë hitte tot warm. Voeg 'n ruim skeut olyfolie by. Voeg uie, knoffel, gemmer en sampioene by en roerbraai 2-3 minute of tot sampioene verkleur, hulle hoef nie heeltemal gaar te wees nie. Voeg asyn plus 250 ml kraanwater by. Meng deur. Voeg soetrissie en heuning by. Geur goed met sout en peper. Meng weer deur en bring tot kookpunt. Sodra dit kook, verwyder van hitte en skep in skoon mengbak. Maak bak toe en laat in yskas afkoel tot koud. Sit voor as bykos.

Sit voor met • Beesstert • Gebraaide steak met vetlaag, soos sirloin • Ryk, romerige pasta soos carbonara of alfredo



GEROOMDE MIELIES

Dis so maklik om te maak, jy gaan nooit weer iets uit 'n blik eet nie.

genoeg vir 4-6

1. **1 ui, fyngekap**
2. **2 knoffelhuisies, fyngekap**
3. **200 g-pak spekblokkies**
4. **5 ml fyn komyn**
5. **500 g bevrore pitmielies**
6. **500 ml room**
7. **50 g parmesaankaas, gerasper**

\+ **olyfolie vir sprinkel, sout en varsgemaalde swartpeper**

Verhit oond tot 180 °C. Verhit groot oondvaste pot oor hoë hitte tot warm. Voeg skeut olyfolie by. Voeg uie, knoffel, spek en komyn by en roerbraai 4-5 minute of tot spek bros gebraai is. Voeg pitmielies by en braai vir nog 1 minuut. Gooi room by en meng deur. Geur met sout en peper. Laat prut vir 5-8 minute of tot room met ⅓ weggekook het. Verwyder van hitte en sprinkel parmesaan oor. Plaas in oond en bak vir 5-8 minute of tot kaas goudbruin verkleur. Sit warm voor.

Sit voor met • Gebraaide varkworsies • Gestoofde boerewors met tamatie • Oondgebraaide hoender of bees



BABAWORTELS MET HEUNING

Dis mos welkom op enige weeksdagbord!

genoeg vir 4-6

1. **24 babawortels, geskil**
2. **60 ml botter**
3. **10 ml komynsaad**
4. **2 knoffelhuisies, gekap**
5. **45 ml heuning**
6. **sap en gerasperde skil van 2 lemoene**
7. **50 g pekanneute, grofgekap**

\+ **sout en varsgemaalde swartpeper**

Bring pot met water tot kookpunt en dompel wortels in water. Kook vir 5-8 minute tot sag maar nie heeltemal gaar nie. Dreineer. Verhit groot braaipan tot warm oor hoë hitte. Voeg botter, komyn en knoffel by. Roerbraai 1-2 minute of tot knoffel deurskynend raak. Voeg heuning, lemoensap en -skil by en meng deur. Kook vir 2 minute. Voeg wortels en neute by en skud pan rond tot wortels bedek is met pansous. Verlaag hitte en stowe vir 5-6 minute of tot wortels blink en gaar is. Geur met sout en peper. Skep op dienbord en sit voor.

Sit voor met • Hoenderpastei • Steak met sous • Oondgebraaide varklies



ASPERSIES MET WITSOUS

Inspirasie uit die klassieke blomkoolgereg, maar dié keer met aspersies.

genoeg vir 4-6

1. **2 x 170 g-pakke vars aspersies**
2. **45 ml botter**
3. **1 ui, baie fyn gekap**
4. **2 knoffelhuisies, baie fyn gekap**
5. **45 ml meel**
6. **500 ml melk**
7. **60 g parmesaankaas, gerasper**

\+ **sout en varsgemaalde swartpeper**

Verhit oond tot 180 °C. Bring pot met water tot kookpunt en dompel aspersies in kookwater vir 1 minuut. Skep uit water en hou eenkant. Verhit middelslagpot oor hoë hitte tot warm, voeg botter by en laat dit smelt. Voeg uie en knoffel by en roerbraai 1 minuut of tot uie deurskynend is. Voeg meel by en roer tot meel gemeng is met botter en uie. Gooi al die melk op een slag by en roer met draadklitser tot meel en melk goed ingemeng is. Hou aan roer oor hoë hitte tot sous verdik en gaar is, sowat 5-6 minute. Verwyder van hitte en voeg ⅔ van parmesaan by. Geur met sout en peper en roer tot kaas gesmelt het. Pak aspersies in oondroosterbak en gooi sous oor. Sprinkel oorblywende ⅓ van parmesaan oor en bak vir 8-10 minute of tot kaas goudbruin verkleur. Sit warm voor.

Sit voor met • Braaivleis • Oondgeroosterde hoender • Tamatiefrikkadelle



GROENBONE MET AMANDELS

Dié klassieke Franse bykos is 'n gunsteling in my huis.

genoeg vir 4-6

1. **2 x 280 g-pakkies groenbone, stingels verwyder**
2. **1 ui, fyngekap**
3. **2 knoffelhuisies, fyngekap**
4. **60 ml botter**
5. **50 g amandelvlokkies**
6. **20 ml swart mosterdsaad**
7. **sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen**

\+ **olyfolie vir sprinkel, sout en varsgemaalde swartpeper**

Bring pot met water tot kookpunt en dompel bone in water. Kook vir 3 minute. Skep uit water en hou eenkant. Verhit groot braaipan oor hoë hitte tot warm en voeg 'n groot skeut olyfolie by. Voeg uie en knoffel by. Roerbraai 2-3 minute of tot uie begin verbruin. Voeg botter by en laat smelt. Voeg amandels en mosterdsaad by en roerbraai verder tot amandels begin verbruin. Voeg gekookte groenbone, suurlemoensap en -skil by. Geur goed met sout en peper. Skud pan liggies heen en weer tot alles mooi gemeng en die bone warm is. Skep op dienbord en sit voor.

Sit voor met • Bobotie • Gebraaide steak • Oondgeroosterde hoender



GEBAKTE HEEL BLOMKOOL MET JOGURTSOUS

Jy skep sommerso uit die heel kool met 'n lepel. Dis regtig indrukwekkend, maar so maklik.

genoeg vir 4-6

1. **1 groot heel blomkool**
2. **350 ml warm hoenderaftreksel**
3. **60 ml botter, gesmelt**
4. **10 ml fyn komyn**
5. **250 ml ongegeurde jogurt**
6. **100 ml melk**
7. **hand vol vars kruisement, fyngekap**

\+ **olyfolie vir sprinkel, sout en varsgemaalde swartpeper**

Verhit oond tot 180 °C. Plaas blomkool in oondbraaibak met 'n deksel. Meng aftreksel, botter en komyn. Sprinkel 'n ruim skeut olyfolie oor blomkoolkop. Gooi aftrekselmengsel oor en geur met sout en peper. Maak bak toe en oondbraai vir sowat 30-35 minute of tot blomkool sag en gaar is, skep elke 10 minute van die pansous oor die kool. Terwyl kool bak, plaas jogurt, melk en kruisement in beker van voedselverwerker (*jug blender*) en verwerk op hoë spoed tot gladde sous vorm. Plaas gaar kool op dienbord en gooi pansous oor. Skep jogurtsous oor en sit voor. ◘

Sit voor met • Oondgebraaide lamsboud • Gebraaide steak of tjops • Bredies



Amanda Witherspoon

E-pos uit ABERDEENSHIRE, SKOTLAND

Van *haggis* tot hawermoutpoeding, die Skotte weet hoe om 'n gereg te rek. Maar dis nie oor hulle suinig is nie. Inteendeel, skryf **Amanda Witherspoon**, dié hartlike mense het diep in haar hart gekruip

DEUR **LIESEL PIENAAR**



4



1



2



3



5





6

7



Hoekom Skotland?

Ek het jare gelede betower geraak deur die Hooglandse Skotte toe ek Diana Gabaldon se *Outlander*-boeke (wat later vir die televisiereeks verfilm is) gelees het. Groot was my opwinding toe my swaer so drie jaar gelede 'n plaas in die Aberdeenshire-distrik, naby Inverurie, in die noordooste van Skotland koop. Sy droom was om die res van die familie mettertyd ook op die plaas te vestig. Toe ons huis op Kleinmond se huurkontrak verlede jaar verstryk en ons seun, Tiaan, se studies op Stellenbosch ten einde loop, het ons die groot stap geneem. Ons het met net twee tasse elk hier geland en ek was nog nooit eens in Europa nie!

Wat maak Skotland besonders?

Daar is 'n romantiese misterie aan die misomhulde Hoogland, die diep, stil *lochs* (mere) en die aardse mense. Skotland is meer ongerep as die res van die Britse Koninkryk en ek dink ons Afrikaner-harte kan daarmee vereenselwig. Jy voel of jy 'n veilige en ietwat idilliese landelike bestaan kan voer hier in die "Shire".

Hoe ervaar jy die Skotte?

Baie soos Afrikaners: sonder geite en fiemies. Vriendelik, maar reguit. Hulle weet dikwels verstommend baie van Suid-Afrika, ken Suid-Afrikaners of het al daar vakansie gehou.

Die Skotte is nie juis groot mense nie. Hulle dink die gemiddelde Afrikaner-boerseun is 'n reus – seker een van die redes waarom hulle so graag Suid-Afrikaanse rugbyspelers in hul span gebruik! Baie ondersteun ook die Springbokke as hul "tweede" span, veral as die Bokke teen die Engelse speel.

Ek vind Skotte rustiger as Suid-Afrikaners. Hulle is nie juis polities georiënteerd nie en fokus eerder op "groen" sake soos herwinning en skoon energie. Jy sien ook amper nooit 'n voorval van padwoede nie. Baie van die landelike paaie hier is net 'n enkelbaan wyd en daar is "inhamme" waar padgebruikers moet aftrek sodat ander voertuie kan verbykom. Hulle staan ook geduldig in rye en is minder geneig om te kla oor swak diens.

Interessante kos en drinkgoed?

Jou eerste gedagte is natuurlik *haggis* – skaapmaag gestop met afval, hawermout en uie. Die mense hier voeg hawermout by omtrent alles. Ook aartappels, wat hulle *tatties* noem. Die Skotte is vir baie jare deur hul Engelse bure onderdruk en dit het maar broekskeur gegaan, daarom moes kos gerek word. Selfs nou, ná al die jare, is die mense steeds spaarsamig. (Ek vermoed dis waar die persepsie van suinige Skotte vandaan kom.) >

1. ***Cullen skink*** **(sop met gerookte skelvis) is oral te kry. 2. Die skilderagtige Port Appin in die westelike Hoogland. 3. Vriendelike Skotte by hul pasteistalletjie op 'n plaaslike mark. 4. Vis en tjips met** ***mushy peas*** **(fyngemaakte ertjies). 5. 'n Middeleeuse klipbrug oor een van die talle riviere. 6. Die oprit na die Barra-kasteel, waar ek werk. 7. Op pad werk toe in die middel van die winter.**





Ek en my man, Bruce, links, saam met familie en vriende by die Corgarff-uitkykpunt in die Cairngorms Nasionale Park.



8

8. Hoogland-koeie (of *coos* soos hulle hier genoem word) op ons plaas. 9. Bruce gestewel en gespoor vir plaaswerk. 10. 'n Foto van my boerseun in sy kilt, sy 25ste verjaardaggeskenk, met kersie-kouse. 11. Bewondering vir die sneeubedekte Hoogland in die Cairngorms Nasionale Park. 12. Die Kisimul-kasteel op 'n klein eiland aan die kus van Barra. 13. Die Lalrig Ghru-streek, deel van die Cairngorms-park. 14. Brosbrood. 15. Pasteie. 16. Skotse eiers. 17. 'n Tipiese kroeg op Inverurie. Al die geboue hier is van plaaslike grys graniet. 18. 'n Winkelvenster op die dorp wat handgemaakte kilts en roktassies (*sporrans*) uitstal.

< Afval soos bloed en binnegoed word nie summier weggegooi nie, maar opgedollie in die tipiese volksgeregte. *Black pudding* – wors met bloed – is 'n goeie voorbeeld hiervan.

Vir ontbyt geniet hulle hawermoutpap of variasies soos *cranachan* met vrugte, room en heuning. *Crumpets*, 'n soort plaatkoekie, en skons is ook gewild. Snaaks genoeg is hulle vreeslik erg oor macaroni-en-kaas. Dit word selfs by troues voorgesit.

Elke dorp het sy eie whisky-distilleerdery en die kuns van whisky maak volgens eeue oue geheime resepte is diep sake. Hulle hou van bier, en die *gin*-ding het ook hier vlamgevat.

Die deursnee-Skot het 'n reuse-suikertand. Sjokolade en ander lekkergoed is spotgoedkoop hier. Die legendariese botterige brosbrood is immergewild. Dit is egter min dat jy 'n lekker groot wortel-, sjokolade- of kaaskoek hier sien. Een van die dinge wat ek regtig van Suid-Afrika mis, is die wonderlike koffiewinkels met behoorlike boeretroos en lekker koek.

Is markte gewild?

Amper elke dorpie het een – dikwels op die dorpsplein. Skotse eiers, *rowies* ('n broodrolletjie, soms gevul met spek en eier), *cullen skink* (skelvissop), vis en tjips, *stovies* (fynaartappel met groente en vleis) en, natuurlik, die alomteenwoordige Indiese kosstalletjie is te vinde. Daar is altyd 'n tafel met soetgoed soos brosbrood en *tablet* (hul fudge). Roomys ook – al sneeu dit!

Wat is *whipkull*?

Dié tradisionele Skotse drankie is al beskryf as die kroon op 'n feestyd-ontbyt. Dis 'n ryk konkoksie van eiergeel, suiker, rum en room en veral gewild onder die Shetland-eilandbewoners. Tradisioneel kry jy 'n blokkie brosbrood by. Volgens legende word dit selfs in Valhalla geniet – 'n ware drankie van die gode.

Watter kruie en speserye word in Skotse kookkuns gebruik?

Die Skotte is oor die algemeen nie baie avontuurlustige kokke nie. Toe ek probeer uitvis watter kruie en speserye hulle gebruik, moes ek telkens hoor: "Sout en peper."

Dié byna saaklike benadering tot kosmaak was ietwat van 'n demper op my entoesiasme, tot ek dieper begin delf het. Waar sout en brood eens net deur welgesteldes bekostig kon word, is Skotland nou een van die beste spense ter wêreld en word al hoe meer Michelinsterre aan Skotse restaurante toegeken.

Seekos, lam- en wildsvleis is gereeld op die spyskaart, wat roosmaryn, kruisement, basiliekruid, pietersielie, tiemie, salie en lourierblare by die kruiemandjie voeg. Hulle is ook baie lief vir Indiese kos, met al die kleure en geure uit die Ooste, maar koop dit eerder as om dit self te maak. Die meeste dorpies het minstens een Indiese wegneemrestaurant.

Salm is Skotland se grootste kosuitvoerproduk, nie waar nie?

Mense neem dikwels so aan, maar whisky kry die leeuedeel. Salm self maak ook net 'n deel uit van die seekosmandjie uit die rykdom van die *lochs* en lang kuslyn. Meer as twee derdes van die wêreld se langoustines kom byvoorbeeld uit die dieptes van die Noordsee hier naby ons. Die plaaslike salm is wel die eerste vis en nie-Franse produk wat die gesogte Label Rouge (vir uitsonderlike gehalte) kon verdien.

Dan is daar ook die befaamde Aberdeense angus-beesvleis, Stornoway-bloedwors, Orkney-cheddarkaas . . . alles produkte wat vanaf die vrugbare plase hier gestuur word na die uithoeke van die aarde.

Klein juweeltjies waarvan niemand weet nie?

Daar is talle ou kasteeltjies weggesteek tussen woude en heuwels wat nie deel van die gewone toeristeroetes is nie. 'n Mens word telkens betower as jy in 'n boomryke laning in die middel van nêrens loer en 'n gebou sien wat lyk of dit uit 'n storieboek geval het.

Ek werk by die Barra-kasteel, wat 'n nasionale skat is, hoewel baie mense nie eens van sy bestaan weet nie. Die beroemde Skotse koning Robert die Bruce het 'n paar veldslae in die omgewing gewen en dalk selfs in die ou toring oornag. Die kasteel is so vyftien jaar gelede gerestoureer en die Stephen-familie, wat al langer as 'n eeu hier boer, bly nou permanent daarin. Hulle het die stalle en waghuise omskep in 'n koffiewinkel, verblyf en 'n troulokaal.

Foto's verskaf, Getty Images


9


10


11



12


13


14


15


16


17


18

My kantoor (ek werk as bedryfsbestuurder) is op die grondvloer en my venster is letterlik 'n ou spleet in die muur waardeur boogskutters hul pyle kon skiet – wie sou ooit kon raai dat ek eendag in 'n regte, egte sprokieskasteel sou werk!

Is daar baie dialekte?
Daar is vier hoof-streekdialekte: noord, sentraal, suid en insulêr (die Shetland-eilande), maar ook die meer plaaslikes soos "Dundonian" (van Dundee) en "Glesca" (Glasgow). Hier by ons het die meeste mense 'n taamlik breë "Shire"-aksent. Interessant sukkel Skotte glad nie met my aksent nie. Hulle dink eerder dit is vreeslik aantreklik. In Suid-Afrika was ek nogal selfbewus oor my "Afrikaanse" Engels, so dis vir my 'n nuutjie.

Skotland het die meeste rooikoppe, nie waar nie?
Hier is werklik baie mense met elke denkbare skakering van rooi hare – van aarbeiblond tot 'n diep kastaiing-rooibruin. Ek het 'n sagte plekkie vir rooikoppe, so ek verkyk my daaraan.

Raak jy ooit gewoond aan die weer?
Ons eerste winter hier was glo baie gematigd. Die groot aanpassing vir my was die kort dae en die son wat daglank net so bo die horison hang. Vieruur die middag is dit pikdonker en die son maak eers ná agtuur die oggend weer sy verskyning.

Lentes is koel – gemiddeld so 13 °C in die dag – maar die son skyn tot minstens agtuur saans, en in die hoogsomer word dit amper nooit regtig heeltemal donker nie!

Jy kan ook sommer 'n paar seisoene in een uur beleef. Ons het nou al *layering* – om klere in lae te dra – tot 'n kunsvorm verhef. As jy die regte klere en skoene dra, pla die weer minder.

Reis julle baie?
Ons probeer gereeld 'n nuwe area verken. Ballater, Braemar (naby die Balmoral-kasteel) en die Cairngorms Nasionale Park is natuurlik 'n moet om te besoek, maar baie van die gewone dorpies is ook poskaartmooi. Dit fassineer ons eindeloos om te sien hoe die ou kliphuise tot reg teen die pad gebou is – jy kan letterlik tot in die voorkamer inkyk en sien wat vir middagete is.

'n Bonus is die betroubare en bekostigbare spoorwegdiens. Ons klim maklik op 'n trein en ry gou na 'n buurdorp.

Mense stap ook graag, selfs in die goorste weer. Dit was eers vreemd om oumense en vroue alleen te sien stap, selfs ná donker. Dis 'n voorreg om in so 'n veilige samelewing te kan bly.

Watter Afrikaanse woorde mis jy die meeste?
Peusel, gemaklik en drukkie.

Oor 10 jaar gaan ek . . .
Hopelik 'n Britse paspoort in my rugsak hê, sodat ek Europa kan plattoer sonder visums. Ek beplan ook om reg oor Skotland te stap en die lieflike eilande aan die weskus te verken. ◘



STYL *Kos*



bl. 118

bl. 128

bl. 138

LEES MEER OOR

- Wat is die roukosdieet?
- Lekker van verbruinde kos . . .
- 6 goedvoelresepte

Sit af die stoof!

Google 'raw food diet' en jy kry meer as 'n miljard trefslae. Daar's hope voordele as jy meer rou vrugte en groente eet. Jy kan ook vir beurtkrag tong uitsteek



DEUR **HERMAN LENSING**
BYGESTAAN DEUR **ESTÈE SKEIN**
TEKS **LYDIA VAN DER MERWE**
FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**



CHIMICHURRI-ASPERSIES

bl. 126

Rondom die eeuwisseling was 'n klein, maar invloedryke groep kulinêre fanatici (meestal in Kalifornië, natuurlik) só ekstreem in hul vegetarisme dat hulle geweier het om kos te eet wat deur hitte aangeraak is – uit vrees vir die vernietiging van voedingstowwe.

Hulle het die konvensionele wetenskap met die krag van hul oortuigings uitgedaag. Só oortuigend was hulle dat hulle van die beste sjefs in Amerika hul stoof laat afskakel het.

Wyle Charlie Trotter het kos uit die boonste rak by sy Chicago-restaurant bedien . . . als rou. En in Kalifornië was Roxanne Klein se rou geregte só 'n voortreflike eetervaring, dit het haar internasionale erkenning besorg. Met hul kookboek, *RAW*, het die twee hulde gebring aan die kulinêre hoogtes wat rou kos kan bereik. Om te vergoed vir die gebrek aan aroma – "een van die dinge wat dit so lekker maak om te eet," volgens Trotter – het hy geregte by kamertemperatuur (nooit verkoel nie) voorgesit op borde wat in die oond verhit is. Sodat die geur "bietjie blom".

Die roukosdieet, of rou-veganisme, kan teruggevoer word na die 1800's. Een van die eerste voorstanders, die Switser Maximilian Bircher-Benner, het beweer rou appels het hom gehelp om van geelsug te herstel. Hy is beïnvloed deur Charles Darwin se idee dat die mens net 'n ander soort dier is. Bircher-Benner het besluit ons is dus eintlik gemaak om rou kos te eet. Diere kook nie hul kos nie!

Die laaste paar jaar is dié dieet weer baie gewild. Google jy "raw food diet", kry jy meer as 'n miljard trefslae. Kos word as rou beskou as dit nie bo 40-48 °C verhit word nie. En nie verfyn, ingemaak of chemies verwerk is nie. Twee beelde stoei met mekaar as ek hoor iemand eet grotendeels só. Die een is van 'n wese met appelwange, 'n vlekkelose gelaat, slank – natuurlik – en vol matelose energie. Die ander van kultusse, droomvangers en uitgesproke puriste. Soos die Los Angeles-gebaseerde glanssjef Juliano Brotman, 'n rou-veganis wat beweer hy het net sowat drie uur se slaap per nag nodig – danksy sy spartaanse dieet.

Al daardie selfbeheer maak mens jaloers. Maar pluk dié toegewyde siele ooit die vrugte daarvan? Die roukosdieet is vanjaar deur die U.S. News & World Report (health.usnews.com) as algeheel die swakste eetplan geïdentifiseer. Dit het dié twyfelagtige eer by die keto-dieet oorgeneem. Die kenners het beslis daar is nie bewyse dat dit enige voordeel het om gekookte kos uit te sny nie; die dieet is uiters beperkend; en dit kan jou boonop honger laat. Want rou kos is geneig om minder kilojoules en proteïene as bereide kos te hê.

Niemand stry dat dit talle gesondheidsvoordele het as jy meer rou groente en vrugte by jou dieet insluit nie. Maar dis 'n ander saak as jy nét dit eet. Hoor wat sê die **geregistreerde dieetkundige Mariza van Zyl** van BeterEet, 'n aanlyn praktyk:

"Verskillende voedingstowwe is meer of minder beskikbaar afhangend daarvan of die groente rou, net-net gaar of lekker lank gestowe is."

In 'n studie met 198 proefpersone wat 'n streng roukosdieet gevolg het, is bevind hulle het normale vlakke van vitamien A en relatief hoë vlakke van betakaroteen ('n antioksidant in donkergroen en geel groente en vrugte). Maar lae vlakke van die antioksidant likopeen, die rooi pigment wat hoofsaaklik in tamaties en ander rooskleurige vrugte soos waatlemoen, koejawel, rooi soetrissie en pienk pomelo voorkom.

Die rede: Die biobeskikbaarheid van likopeen word verbeter wanneer die selwande tydens die kookproses afgebreek word. Navorsing koppel 'n hoë inname van fito- (of plant-)nutriënte soos likopeen en karotenoïede aan beter gesondheid en 'n laer risiko vir onder meer kanker, hartaanvalle en selfs breinveroudering.

Aan die ander kant weet ons 'n lang kookproses vernietig sekere voedingstowwe, byvoorbeeld vitamien C, folaat en ander B-vitamiene. Sowel as 'n groep plantchemikalieë, polifenole soos katesjol en sulforafaan. Só is daar toenemend bewyse dat sulforafaan (in groen blaargroente soos broccoli, kool en blomkool) verskeie kankersoorte kan help voorkom, onder meer prostaat-, bors-, kolon-, vel- en mondkanker. Dus nie te versmaai nie.

Die slotsom? "Eet jou groente en vrugte en kou dit fyn," sê Mariza. "Variasie is 'n wenresep. Gebruik 'n verskeidenheid maniere om jou kos te berei en lekker te laat smaak, sodat jy meer sal wil eet." Dis die hele punt, dan nie?

KONTAK Mariza van Zyl: mybettereatplan.co.za, mariza@bettereat.co.za, mybettereatplan op Facebook, bettereat.betereet op Instagram
BYKOMENDE BRONNE scientificamerican.com, nytimes.com, ncbi.nlm.nih.gov



SLAAI VAN WORTELLINTE

bl. 126

NOG 'N SKEPPIE

- Mielies is stroopsoet rou en van die stronk afgesny. Rou uie en kool is altyd beskikbaar – en super-gesond. Rou kos maak eintlik die lewe heelwat makliker.
- Dollie rou groenteslaaie op met 'n lekker sousie – soos vars suurlemoensap, olyfolie, knoffel en kruie – vir nog meer voedingswaarde.
- Die waarde van groente word toenemend toegeskryf aan die sinergie tussen die aktiewe bestanddele en jou spysverteringsbioom (die lewende "goggas" in jou ingewande). Dié organismes het 'n swaargewig-impak op verbeterde gesondheid.
- Mik na 500 g groente (al die kleure van die reënboog!) elke dag.

BRON Mariza van Zyl



KEKERERTJIESLAAI bl. 126



SNIPPERSLAAI
bl. 127



GROEN(TE)SLAAI

bl. 127

DIT SMAAK SO LEKKER …

Wat het braaivleis, souskluitjies, koekies, beskuitjies, brood, geroosterde malvalekkers en koffiebone gemeen? (En is afwesig by rou kos.) Die Maillard-reaksie. Dis verantwoordelik vir verbruinde kos se kenmerkende geur en aroma. Baie resepte vereis 'n oondtemperatuur hoog genoeg (sowat 140 °C tot 165 °C) om te verseker dat dié reaksie plaasvind. Dis genoem na die Franse chemikus Louis Camille Maillard, wat dit die eerste keer in 1912 beskryf het.

BRON wikipedia.com



REGTE TABBOULEHSLAAI
bl. 127



Chimichurri-aspersies

Die klassieke sous uit Argentinië is heerlik saam met groente.
genoeg vir 6

- **2 x 170 g-pakke aspersies**
- **hand vol vars koljander, grofgekap**
- **hand vol vars pietersielie, grofgekap**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **1 rooi-ui, fyngesny**
- **1 groen brandrissie, fyngekap met pitte**
- **200 ml goeie olyfolie**
- **60 ml rooiwynasyn**
- **4 wiele fetakaas, gekrummel**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Bring 'n ketel met water tot kookpunt. Plaas aspersies in 'n groot bak en gooi kookwater oor. Laat staan vir 10 minute. Dreineer. Plaas res van bestanddele behalwe feta in beker van voedselverwerker (*jug blender*) en verwerk op hoë spoed tot gladde sous vorm. Geur goed met sout en peper. Plaas aspersies op dienbord. Gooi feta oor. Skep sous oor en sit voor.



Slaai van wortellinte

(bl. 121) **Geniet hierdie anderste wortelslaai met al sy bekende smake. Wie het gesê wortels mag nie fênsie lyk nie?**
genoeg vir 6-8

- **8 groot wortels, in verskeie kleure**
- **1 ui, gekap**
- **2 knoffelhuisies, gekap**
- **1 cm-stuk vars gemmer, gerasper**
- **10 ml komynsaad**
- **100 ml suiwer lemoensap**
- **80 ml olyfolie**
- **45 ml korrelmosterd**
- **60 ml heuning**
- **1 rooi brandrissie, gekap**
- **50 ml lemoenbloeiselwater**
- **100 g pekanneute, grofgekap**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Skrop wortels liggies onder koue water met kosborsel. Gebruik groenteskiller en maak wortellinte deur met die skiller oor die wortel te skil tot dun linte vorm. Plaas in bak met yswater terwyl jy res van slaai maak. Plaas uie, knoffel, gemmer en komyn in beker van voedselverwerker (*jug blender*). Voeg lemoensap, olyfolie, mosterd, heuning, rissie en lemoenbloeiselwater by. Verwerk op hoë spoed tot gladde sous vorm. Lig wortellinte uit yswater en plaas in dienbak. Gooi slaaisous oor wortellinte en meng deur. Sprinkel neute oor. Geur goed met sout en peper. Sit voor.



Kekerertjie-slaai

(bl. 122) **Ek is mal oor eenvoudige bestanddele. Iets soos kekerertjies uit 'n blik raak gou nuut met net olyfolie, tamaties en harissasmeer.**
genoeg vir 6-8

- **3 groot tamaties**
- **400 g-blik kekerertjies, gedreineer**
- **hand vol vars koljander, fyngekap**
- **hand vol vars pietersielie, fyngekap**
- **1 rooi-ui, fyngekap**
- **60 ml olyfolie**
- **30 ml harissasmeer (kyk by supermark se pesto-rak)**
- **30 ml heuning**
- **sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Gebruik 'n skerp mes en halveer tamaties. Skep pitte uit tamatiehelftes met teelepel en gooi weg, ons gebruik net die vleis. Sny tamaties in kwarte. Plaas in slaaibak saam met kekerertjies, koljander, pietersielie en uie. Meng olyfolie, harissa, heuning, suurlemoensap en -skil saam. Gooi oor slaai en geur goed met sout en peper. Meng deur en sit voor.



Snipperslaai

(bl. 123) **Die geheim van hierdie slaai is die yswater waarin jy die groente laat lê voordat jy dit voorsit. Dit maak die slaai ekstra bros.**

genoeg vir 4-6

- **170 g-pak aspersies**
- **6 murgpampoentjies**
- **4 stingels seldery**
- **10 radyse**
- **hand vol vars kruisement**
- **hand vol vars dille**
- **sap en gerasperde skil van 2 suurlemoene**
- **60 ml olyfolie**
- **15 ml korrelmosterd**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Bring 'n ketel met water tot kookpunt. Gebruik 'n skerp mes en sny aspersies in lengte middeldeur. Plaas in groot bak en gooi kookwater oor. Laat staan vir 5 minute en dreineer. Gebruik groenteskiller en maak murgpampoentjielinte deur met die skiller oor die pampoentjie te skil tot dun linte vorm. Doen dieselfde met die selderystingels. Sny radyse in dun skywe met 'n skerp mes. Plaas al die gesnyde groente in bak met yswater saam met aspersies wat in kookwater was. Laat staan vir 20 minute in yswater. Plaas intussen res van bestanddele in beker van voedselverwerker (*jug blender*) en verwerk op hoë spoed tot gladde groen sous vorm. Haal groente uit yswater en pak op dienbord. Skep slaaisous oor. Geur goed met sout en peper en sit voor.



Groen(te)-slaai

(bl. 124) **Groenslaai is gereeld op ons tafel, maar hierdie een bevat net groente, geen blare nie. Gebruik kookwater uit jou ketel om die groente effe te versag, maar steeds rou te los.**

genoeg vir 6

- **250 g-pakkie sneeu-ertjies (mangetout)**
- **200 g-pakkie suikerertjies**
- **200 g bevrore ertjies**
- **400 g-pakkie dun groenbone**
- **180 g-houer hummus**
- **125 ml suiwer lemoensap**
- **30 ml witwynasyn**
- **hand vol vars koljander, fyngekap**
- **4 takkies vars kruisement, fyngekap**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Bring 'n ketel met water tot kookpunt. Plaas al die groente in 'n groot mengbak en gooi die kookwater oor. Laat staan vir 10 minute. Dreineer en plaas in 'n groot slaaibak. Meng hummus, lemoensap, asyn, koljander en kruisement saam vir slaaisous. Gooi oor groente. Geur met sout en peper. Meng deur en sit voor.



Regte tabbouleh-slaai

(bl. 125) **Dié slaai uit die Midde-Ooste bestaan basies uit vars pietersielie, kruisement en stampkoring. Dit klink dalk nie baie opwindend nie, maar glo my, as jy dit eers geproe het, gaan jy weer wil skep.**

genoeg vir 6-8

- **60 g stampkoring (*bulgur wheat*)**
- **100 ml kookwater**
- **6 ryp tamaties**
- **6 sprietuie**
- **sap van 2 suurlemoene**
- **3 ml fyn swartpeper**
- **3 ml fyn wonderpeper (*allspice*)**
- **3 ml fyn kaneel**
- **3 ml fyn koljander**
- **3 ml fyn neutmuskaat**
- **2 ml fyn gemmer**
- **1 ml fyn naeltjies**
- **175 g vars platblaarpietersielie (Italiaans)**
- **45 g vars kruisement**
- **80 ml olyfolie**
- **100 g-bakkie granaatpitte**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Plaas stampkoring in 'n klein bakkie en gooi die kookwater oor. Bedek bakkie met kleefplastiek en laat staan eenkant vir 20 minute of tot die koring geswel is. Gebruik 'n skerp mes en sny tamaties in blokkies, jy kan self besluit hoe klein of groot. Plaas in mengbak. Kap sprietuie fyn en voeg by tamaties. Voeg suurlemoensap en al die speserye by. Meng deur en laat staan vir 20 minute. Kap nou pietersielie fyn, dit is baie, maar ek belowe jou dit is waar die slaai se lekker lê. Voeg by tamatie. Kap kruisement ook fyn en voeg by. Voeg olyfolie, granaatpitte en geweekte koring by slaai. Geur goed met sout en peper. Meng deur en sit voor as bykos.



LEES MEER OOR

- 10 dinge van ertjies
- Die groen op jou bord, 6 resepte
- Eet jou ertjiebykos saam met dié hoofgeregte

Ertjies *gemaak om te eet*

Vir die prinses het dit dalk 'n slapelose nag besorg, maar ek belowe jou as jy hierdie bykosse maak met die ikoon se geur die middelpunt, gaan almal aan jou tafel weet waarvoor ertjies is

DEUR **HERMAN LENSING**
BYGESTAAN DEUR **ESTÈE SKEIN** EN **MARELI DU PLESSIS**
FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**



KOUE ERTJIE-EN-KRUISEMENT-PASTASLAAI

bl. 136



Ertjie-en-koeskoesslaai

Dis een van my gunstelingslaaie om te maak. Soms sit ek dit voor as 'n alles-in-een-ete en ander kere as 'n bykos.

genoeg vir 6-8

- **500 ml koeskoes**
- **500 ml kokende hoenderaftreksel**
- **6 eiers**
- **200 g-pak spekblokkies**
- **280 g (500 ml) bevrore ertjies**
- **250 ml ongegeurde volroomjogurt**
- **100 ml melk**
- **30 ml harissasmeer (kyk by pesto-rak)**
- **40 g-sak babaslaaiblare**
- **20 vars kruisementblare**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Plaas koeskoes in middelslagbak en gooi kokende aftreksel oor. Maak bak toe met kleefplastiek en laat staan vir 20 minute. Terwyl koeskoes "kook", bring pot met water tot kookpunt en plaas eiers met gaatjieslepel in water. Kook vir 6 minute vir sagte eiers, of langer soos verkies. Laat eiers afkoel. Verhit intussen middelslag-braaipan oor hoë hitte tot warm en droogbraai spekblokkies tot goudbruin, 5-6 minute. Voeg ertjies by en braai vir nog 3-5 minute. Dop afgekoelde eiers af en sny in dun skywe. Gebruik vurk en roer koeskoeskorrels los van mekaar. Voeg eiers saam met spek en ertjies by koeskoes. Meng jogurt, melk en harissa. Voeg by koeskoes saam met slaaiblare en kruisement. Geur met sout en peper. Meng deur. Skep in slaaibak en sit voor.

SIT VOOR MET Pangebraaide varktjops



ERTJIETERT

bl. 136

Geroomde ertjies

My antwoord as jy vir 'n luukse ertjiebykos vra.

genoeg vir 6-8

- **30 ml olyfolie**
- **1 ui, fyngekap**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **2 cm-stuk vars gemmer, fyngerasper**
- **1 brandrissie, fyngekap**
- **200 g-pak spekblokkies**
- **125 g-houer basiliepesto**
- **500 ml room**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **400 g-sak bevrore ertjies**

Verhit olyfolie in middelslagpan oor hoë hitte tot warm en voeg uie, knoffel, gemmer, brandrissie en spek by. Roerbraai vir 3-4 minute of tot spek goudbruin en bros is. Voeg pesto en room by en meng deur. Bring tot kookpunt en verlaag hitte tot stadige prut. Kook vir 5-6 minute of tot vloeistof met ⅓ verminder het. Geur goed met sout en peper. Voeg ertjies by en meng deur. Bring tot kookpunt en kook vir 5-6 minute of tot ertjies sag en gaar is. Sit warm voor.

SIT VOOR MET

Gebraaide varkworsies op kapokaartappels



10 DINGE
wat jy dalk nie *van ertjies geweet het nie*

DEUR **MARZANNE SCHOEMAN**

9 000
Dis hoeveel ertjies die gemiddelde persoon per jaar in Brittanje verbruik.

Wêreldrekord
Ene Janet Harris van Sussex, Engeland, hou die wêreldrekord vir die eet van ertjies. In 1984 het sy binne 60 minute 7 175 ertjies een vir een met eetstokkies geëet.

Goed vir jou
Ertjies kan jou gesondheid 'n hupstoot gee. Dis 'n goeie bron van vitamiene en minerale en bevat onder meer vitamien A, vitamien C, tiamien (B1), folaat (B9), yster en fosfor. Dit is ook ryk aan proteïene, koolhidrate en vesel en laag in vet.

Proteïene bo
'n Porsie ertjies van 100 kalorieë bevat meer proteïen as 'n hele eier of 'n eetlepel grondboontjiebotter – dus 'n goeie keuse vir vegetariërs en veganiste.

Waarvoor
Dop-ertjies of die gewone tuinertjie word grotendeels verbou sodat dit ingemaak of gevries verkoop kan word.

Staatmaker
Maak nie saak watter tyd van die jaar dit is nie, bevrore ertjies is heeljaar beskikbaar. So as jy wil, kan jy heeljaar ertjiesop eet.

Bevrore
'n Sak ertjies in die vrieskas is altyd nuttig. Dit is vol voedingswaarde en boonop hoef jy dit nie te ontdooi of vooraf gaar te maak om dit in geregte soos sop, bredies of kerries te gebruik nie. Vars ertjies is weer heerlik in slaaie.

Prinses se ertjie
Op tot R7 000 per kilogram is die Spaanse *guisante lágrima* (letterlik traandruppelertjie) die wêreld se duurste ertjie. Dié groen kaviaar se suiker sit in stysel om sodra dit gepluk word, dus moet dit so vars moontlik geëet word. So delikaat is dit, dit moet verkieslik deur klein vrouehande gepluk word.

Roomys
Oosterse lande is bekend vir hul vreemde kosgeure, vir van KitKats tot roomys. Daar kry jy onder meer mielieroomys, brandrissieroomys en ja, jy raai reg . . . ertjieroomys.

Verdoesel
Die meeste ma's weet hoe moeilik dit is om kinders te kry om hul groente te eet. Daarom is ertjies wonderlik. Jy kan dit maklik verdoesel in onder meer bredies en pasta. So 'n slinkse ertjie!

BRONNE peas.org/pea-facts/, jougesin.solidariteit.co.za



ERTJIESLAAI
bl. 137



SKORSIES MET ERTJIES EN MIELIES
bl. 137



Koue ertjie-en-kruisement-pastaslaai

(bl. 129) **Hierdie slaai is regtig maklik om te maak en een van daardie wenners wat net werk.**

genoeg vir 6-8

- **400 g-sak pasta**
- **30 ml olyfolie**
- **1 ui, fyngekap**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **2 cm-stuk vars gemmer, fyngerasper**
- **10 ml komynsaad**
- **280 g (500 ml) bevrore ertjies**
- **250 ml hoenderaftreksel**
- **250 ml mayonnaise**
- **20 vars kruisementblare, fyngekap**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Kook pasta volgens aanwysings op pak. Verhit terwyl pasta kook 'n groot braaipan oor hoë hitte tot warm en voeg olyfolie, uie, knoffel, gemmer en komyn by. Roerbraai tot uie sag en deurskynend is, sowat 1-2 minute. Voeg ertjies en aftreksel by en bring tot kookpunt. Kook 2-3 minute of tot ertjies sag en gaar is. Verwyder van hitte en plaas helfte van ertjies en panvloeistof in beker van voedselverwerker (*jug blender*) saam met mayonnaise en ment. Verwerk op hoë spoed tot gladde mengsel. Geur goed met sout en peper. Dreineer gaar pasta en plaas in groot mengbak. Gooi ertjiepuree saam met res van ertjies oor. Geur goed met sout en peper. Meng deur. Laat afkoel tot koud. Meng weer deur net voor jy pasta voorsit.

SIT VOOR MET Oondgebraaide varklies (*pork belly*)



Ertjietert

(bl. 131) **'n Anderste soort bykos wat besonders lyk en almal met nuwe oë na ertjies sal laat kyk.**

genoeg vir 6-8

- **400 g-rol blaardeeg, ontdooi**
- **1 eier, geklits**
- **200 g roomkaas**
- **2 eiergele**
- **30 g parmesaankaas, fyngerasper, plus ekstra vir voorsit**
- **10 ml komynsaad**
- **140 g (250 ml) bevrore ertjies**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **olyfolie vir sprinkel**

Verhit oond tot 180 °C. Voer groot bakplaat met bakpapier uit en spuit deeglik met kleefwerende kossproei. Rol blaardeeg op bakplaat oop. Gebruik 'n skerp mes om 'n reep van 1 cm reg rondom die deegvel los te sny en sit eenkant. Verf geklitste eier reg rondom oorblywende deegvel se rand. Gebruik dan reep wat jy afgesny het om 'n dun deegrand soos 'n raam reg rondom deegvel te vorm. Druk dit effens vas met jou vingerpunte. Verf deegrand ook met eier. Plaas roomkaas, eiergele, parmesaan en komyn in voedselverwerker.

Verwerk op hoë spoed tot glad. Skep vulsel op deegkors en smeer gelyk, maar hou deegrand rondom oop. Skep ertjies bo-op vulsel en geur goed met sout en peper. Sprinkel olyfolie oor. Bak vir 25-30 minute of tot goudbruin en gaar. Laat effens afkoel en sit louwarm voor met ekstra parmesaanskaafsels.

SIT VOOR MET Gerookte ham



Ertjieslaai

(bl. 134) **Die eenvoud van hierdie slaai vier juis daardie *magic* en soet geure van die ertjie.**

genoeg vir 6-8

- **125 g-pak sneeu-ertjies (mangetout)**
- **200 g-pak suikerertjies (*sugar snaps*)**
- **140 g (250 ml) bevrore ertjies**
- **250 ml ongegeurde dubbeldik jogurt**
- **180 g-houer hummus**
- **100 ml suiwer lemoensap**
- **sap en gerasperde skil van 2 suurlemoene**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Bring pot met water tot kookpunt en hou 'n groot bak yswater byderhand. Dompel sneeu-ertjies, suikerertjies en bevrore ertjies in kokende water vir 1 minuut. Haal uit water en dompel dadelik in yswater. Laat afkoel tot koud. Meng intussen jogurt, hummus, lemoensap, suurlemoensap en -skil. Geur met sout en peper. Skep sous op bord en dreineer ertjies. Skep ertjies bo-op en geur met nog een of twee sprinkels sout. Sit voor.

SIT VOOR MET Soet varkribbetjies oor die kole



Skorsies met ertjies en mielies

(bl. 135) **Ek is mal oor skorsies. Veral as dit gevul is met die lekker van ertjies en mielies. Die parmesaan en broodkrummels sorg vir ekstra tekstuur.**

genoeg vir 8-10

- **6 skorsies, gehalveer en pitte uitgekrap**
- **60 ml botter**
- **15 ml fyn kaneel**
- **250 g-houer roomkaas**
- **300 g-sak bevrore gemengde mielies en ertjies**
- **100 g (250 ml) droë broodkrummels**
- **50 g parmesaankaas, gerasper**

Verhit oond tot 180 °C. Plaas skorsies in pot met water en bring tot kookpunt. Kook vir 10-12 minute of tot skorsies sag en gaar is. Dreineer en pak in oondroosterbak. Skep klein bietjie botter in elke skorsie en sprinkel kaneel oor. Meng roomkaas, ertjies en mielies en verdeel lepels vol van die mengsel tussen skorsies. Meng broodkrummels en parmesaan en sprinkel lepel vol op elke skorsie. Bak vir sowat 15-20 minute in warm oond of tot goudbruin. Sit voor.

SIT VOOR MET Varkfilet oor die kole ◘



LEES MEER OOR
- Herman vertel meer van sy nuwe kookboek
- Die onthou-jy-nog as ons kosmaak
- 5 bykosresepte uit *NOSTALGIE*



DIE SMAKE VAN ONTHOU

Ons eie **Herman Lensing** neem ons op nog 'n nostalgies-gesellige reis deur sy grootwordjare, deel resepte wat ons ken (natuurlik opgedollie!) en herinner ons weer hoe kosbaar dit is om brood te breek saam met geliefdes. Alles in sy sewende en jongste kookboek, *NOSTALGIE**

RESEPTE **HERMAN LENSING** FOTO'S **MICHAEL LE GRANGE**
TEKS **MARZANNE SCHOEMAN**

1 Wat was die vonk vir dié boek?
Dit is die laaste boek in 'n trilogie. Eers was dit *Dit proe soos huis*, toe *HUISKOS*, en nou *NOSTALGIE*. Ek wou vir oulaas in my grootwordjare gaan grawe, en ook 'n bietjie delwe in ervarings met vriende en ander mense langs die pad. Hierdie boek is 'n ode aan dit wat my mý maak. 'n Herinnering aan myself dat ek nooit moet vergeet waar ek vandaan kom nie. Want as ons weet wie ons is, kan ons 'n voller lewe leef.

2 Waarom dryf nostalgie die verhale en resepte in hierdie boek?
Dis vir my belangrik om emosie wakker te maak wanneer ek kook en skryf. Ek skryf nie net 'n resep omdat ek dink dis lekker nie, gewoonlik begin dit eers met die storie; die waar en wat. As ek konteks gee aan hoekom 'n resep gekook moet word, sal die leser daarby aanklank vind. Ons maak kos om iets te voel. En vir my begin daardie iets wat ek voel altyd met 'n onthou-jy-nog.

3 Watter kos laat jou met nostalgie aan jou kinderjare terugdink?
Daar is so baie, maar dis altyd maar my ma se kos. As ek sê my ma se kos, verwys ek ook na die tafels van ander ma's waar ek aangesit het. Tafels van gewone mense wat gewone kos gekook het. As kind het ek altyd aan tafels vol kos gesit en gedroom van 'n lewe waar ek net ek kan wees. Kos was nog altyd vir my meer as 'n bord eetgoed, dit was my veilige plek, en dit is steeds. Met kos kan ek sê wat ek meestal nie met woorde kan sê nie. Ek wil regtig net kook, ek wil mooimaak en ek wil mense laat *smile*.

4 Vertel ons meer van die boek – wat kan lesers verwag? Wat maak dit anders óf dieselfde as jou vorige topverkoper-kookboeke?
Hy is anders, maar tog dieselfde. Hy is gevul met stories, soos al my ander boeke, en vol resepte wat ons almal ken, hier en daar is dit 'n bietjie opgedollie, maar nooit onherkenbaar gemaak nie. Ek eet soos my lesers, en dit is hoekom ek dink my boeke werk. Daar is 'n hele generasie jongmense wat nou begin kook en soek na wat hulle geproe het

5 SEKONDES MET HERMAN
UITGAAN VIR BRUNCH OF AANDETE? Uiteet! Oggend óf aand | **SAFARI OF EILANDVAKANSIE?** Eiland, bring die mojito



aan hul grootwordtafels. Ek dink ek kry dit reg om vir my lesers die bekende te bied.

5 Jy noem op die agterblad dat die fokus in hierdie boek op min bestanddele is. Waarom is dit vir jou so belangrik?
Want kos smaak beter met minder bestanddele. Dis 'n feit. En geld, ons moet bewus wees van geld.

6 Jy noem ook dat jy *NOSTALGIE* se resepte aan tafels van lesers, vriende en onbekendes bymekaargemaak het – vra jy mense maklik vir resepte?
Ja, sonder om te skroom, maar soms is dit ook nie direk vra nie, ek kry inspirasie uit elke vurkvol wat oor my bord kom. Ek sit baie aan tafels en eet iets wat iemand vir my gekook het, dan bêre ek daardie smaak in my kop en dis hom op wanneer dit nodig is.

7 Wat is vir jou die moeilikste ding van 'n nuwe kookboek aanpak?
Om relevant te bly. Soms is ek baie onseker oor wat ek doen. Omdat ek altyd alles perfek wil doen. Ek werk lang ure aan elke projek en ek kan sonder twyfel sê ek sit alles moontlik in. Daar was jare gelede 'n omswaai-oomblik in my lewe ná Bridget McCarney 'n inspirasiepraatjie by SARIE kom hou het (sy was destyds 'n direkteur by New Media). Sy het vertel jy moet só werk dat as die projek waaraan jy werk die laaste een sou wees, jy ná die tyd met trots kan sê: "Ek het alles moontlik ingesit wat ek kon." En ek pas dit toe. Ek raak soms moeg, maar dan sê ek vir myself: "Sit net nog 'n bietjie ekstra in, want wat as dit die laaste een is?" Maar daardie druk op myself laat my baie twyfel of ek regtig genoeg gedoen het.

8 As jy vir 'n beroemde mens uit *NOSTALGIE* kan kook, wie sal dit wees en wat sal jy kook?
Ek wil graag vir koningin Camilla van die Britse koningshuis kook. Ek het baie vrae vir haar, en om eerlik te wees dink ek sy is 'n lekker tannie wat net *G&T* wil drink en 'n bietjie uit plek is!

Dis vir my belangrik om emosie wakker te maak wanneer ek kook en skryf. Ek skryf nie net 'n resep omdat ek dink dis lekker nie, gewoonlik begin dit eers met die storie; die waar en wat

9 Ná sewe kookboeke, talle kostydskrifte, kookboek-tydskrifte en televisieprogramme vloei jou inspirasie duidelik steeds. Waar kom al jou idees vandaan?
Mense. Mense inspireer my ongelooflik baie. En ek lees baie. Ek is verlief op tydskrifte. Ek lees regtig baie tydskrifte en doen baie navorsing.

10 Jou boek is opgedra aan die kinders wat jy nooit gehad het nie, maar vir wie jy al jou liefde kan gee. Wat hoop jy sal hierdie kinders by jou leer van kos?
Dat as jy met 'n ruim hand gee, jy met 'n ruim hand sal terugkry. Kook altyd vir die man agter die bult, want met elke bord kos wat jy kook is daar 'n kans om iemand se lewe beter te maak.

11 Wat is volgende?
Aftree! [Lag.] Nee, ek weet nie. As Covid my een ding geleer het, is dit dat ek elke dag en projek moet vat soos dit kom. Ek wil nog so baie doen, ek wil baie graag buite ons grense iets publiseer. Ek is hard aan die werk aan daardie een, want ek glo ons kosstem in SA kan sy man staan buite ons grense, en waarom nie? Al wat dit vra, is net so 'n klein bietjie harder werk, en ons weet harde werk maak niemand dood nie, veral nie vir Herman nie!

NUTELLA OF GRONDBOONTJIEBOTTER? Nutella. Te veel skoolbroodjies! **OOSTERSE OF ITALIAANSE KOS?** Italiaans, hulle eet nes ons, ruim



Privaatskool-mielies

(bl. 140) *genoeg vir 6-8*

HERMAN VERTEL

Daar is mos nou maar daai ding wat deel van ons as mens is dat ons konstant iets aan ons lyf wil verander. Of dit nou dieet is, hare kleur om van die grys ontslae te raak (ironies dat die sêding lui "met grysheid kom wysheid", maar ons wil nooit die wysheid wys nie!) of kosmetiese antwoorde soek op die onsekerhede. So was my tande een van daardie letsels wat ek nie kon aanvaar nie. Ek het geglo ek gaan nooit kan glimlag mits ek die perfekte *smile* het nie. Vir jare het ek gespaar tot ek die perfekte glimlag kon koop. Teen 'n prys. Want my vrees vir tandartse is diep in my ingeëts en ek moes dit oorkom sodat ek met my Hollywood-*smile* die wêreld kon groet. Maar wat geen tandarts ooit aan jou verklap nie, is dat wanneer jy instem tot daardie perfekte glimlag, jy nooit weer iets van 'n stronk af mag eet nie. Ja, alles wat jy byt, is dan verbode: appels, biltong, mielies, pere, perskes. Nooit weer sal jy die vreugde geniet van hap van 'n vrug af nie. So, groot was die skok toe ek daardie nota kry. Ek het *gesmile*, want ek wou my tande wys, maar ek het gehuil, want 'n mielie van die stronk af eet is een van my heel lekkerste bederwe. Ek het geweier om die mielie vaarwel te roep. So ek soek konstant na die beste resep wat beter is as die lekkerte om van 'n stronk af te eet. Ek *smile* nou eers breed, want dié een vat die koek!

- **12 geelmielies aan die stronk**
- **30 ml olyfolie**
- **1 ui, fyngekap**
- **2 knoffelhuisies, fyngekap**
- **10 ml fyn komyn**
- **200 g-pak spekblokkies**
- **350 ml room**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**
- **50 g parmesaankaas, gerasper**

Bring pot met water tot kookpunt en kook mielies vir 10-12 minute of tot pitte sag en gaar is. Laat effens afkoel en sny pitte van stronk af. Verhit oond tot 180 °C. Verhit middelslagpot oor hoë hitte tot warm en voeg olyfolie, uie, knoffel, komyn en spek by. Braai vir 2-3 minute of tot spek goudbruin en bros is. Voeg room by en meng deur. Geur met sout en peper. Gooi mieliepitte in oondvaste bak en gooi roomsous oor. Sprinkel parmesaan oor en bak vir 10-12 minute of tot goudbruin bo-op. Sit warm voor.





WAATLEMOENDRANKIE
bl. 143



AARTAPPELPLATBROOD MET WINKELDEEG
bl. 143



MOSTERDRING
bl. 144



EUGENE SE ERTJIESLAAI
bl. 144

BOEKUITTREKSEL



Waatlemoendrankie

(bl. 142) *genoeg vir 6*

HERMAN VERTEL

Vir waatlemoen is ek regtig baie lief – ek dink dis my heel beste vrug in die vrugtemandjie. Jy kan soveel daarmee doen en die nostalgie wat saam met waatlemoen kom, is een waarvan ons elkeen 'n storie het. Ek het al vertel ek bring graag my lang vakansies op Mauritius deur. Daar is iets aan hierdie eiland en sy mense wat my siel rustig maak. As ek sê dat die waatlemoen op Mauritius die soetste is wat ek al geproe het, voel ek soos een wat egbreuk pleeg teenoor die Noord-Kaap. Dis anders. Soos 'n vakansie maar loop, is daar gereeld iets in jou glas om die feestelikheid hoog te hou. So is dié drankie een aand gebore met 'n menger en 'n paar bestanddele wat in die kas was. Kom ons sê maar daar is nie net een ronde van die drankie geskink nie. My groot droom is om eendag op hierdie eiland af te tree en – wie weet – dalk 'n klein Suid-Afrikaanse restaurant hier oop te maak om ons kos-*magic* met die wêreld te deel. As 'n eerste stap in die rigting van 'n droom neerpen, sal die waatlemoendrankie ons *signature*-mengeldrankie wees. Maar vir nou kan jy saam met my by die huis vakansie hou, en noudat ek weer daaraan dink – Kalahari-waatlemoen smaak eintlik die beste!

- **3 dik ringe waatlemoen**
- **60 ml bruinsuiker**
- **150 ml jenewer of vodka (25 ml per drankie)**
- **300 ml lietsjiesap**
- **sap en gerasperde skil van 3 lemmetjies of suurlemoen**
- **1 kg gebreekte ys**
- **kruisement vir garnering**

Sny waatlemoen los van skil en plaas in voedselverwerker saam met suiker. Verwerk op hoë spoed tot fyn mengsel vorm. Gooi mengsel deur 'n sif om van pitte en pulp ontslae te raak. Plaas in yskas tot koud. Meng jenewer of vodka, lietsjiesap, sap en skil van lemmetjies of suurlemoen by koue waatlemoensap. Vul 6 glase van jou keuse met gebreekte ys. Vul glase met drankie en garneer met vars kruisement. Sit voor.



Aartappelplatbrood met winkeldeeg

(bl. 142) *genoeg vir 1 groot brood*

HERMAN VERTEL

So eindig ek op by Île de Païn in Knysna tydens my eerste praktiese uitplasing in my tweede jaar by die sjefskool. Toe ek hoor ek moet in 'n bakkery gaan werk, het ek begin huil. Want ek het geglo ek hou niks van bak nie en nog minder van die idee van werk in 'n bakkery. Maar ek kom uit 'n familie waar ek geleer het jy maak klaar waarmee jy begin het. Dit was vroeg Januarie 2007, net ná Nuwejaar. Ek stap die eerste oggend net ná 5 by die ikoniese vuuroondbakkery op Theseneiland in. Bang en baie gekant teen die idee dat ek moet brood bak. My eerste opdrag kom van Markus Färbinger, mede-eienaar. Ek moet 'n trollie met panne focaccia-brode tot agter in die bakkery stoot en dit in die instap-yskas bêre voor dit gebak word. Ek was effe ontnugter oor my eerste taak; ek is immers al een jaar deur sjefskool. Ek gryp die trollie, wat hoër as ek is, en stoot dit in die gang af in die rigting van die yskas. Maar ek hoor hoe iemand sê ek moet die trollie omdraai. Ek luister nie, ek kan immers 'n trollie stoot. Net voor die yskas is daar 'n klein bultjie. Ek stoot, al die panne val af en dis net deeg en panne wat trek waar jy kyk. Ek moes die trollie omgedraai het voor ek die steilte af is, besef ek . . . Verneder moes ek my trots in my sak steek en gaan verduidelik. Dit was aartappel-platbrode wat nou "asdrom-brode" geword het. Sedert daai harde dag stoot ek geen trollie sommer net nie. Les geleer!

- **3 aartappels**
- **meel vir uitrol**
- **1 kg winkeldeeg (vra jou supermarkbakkery)**
- **60 ml olyfolie**
- **3 takkies roosmaryn, fyngekap**
- **grofgemaalde seesout**
- **witpeper**
- **balsemieke asyn en olyfolie vir voorsit**

Gebruik 'n skerp mes of mandolien en sny aartappels met skil aan in papierdun skywe; hoe dunner, hoe beter. Sprinkel werkvlak met meel en rol deeg uit in groot reghoek van min of meer 20 x 14 cm – so groot soos 'n oondroosterplaat. Spuit 'n oondroosterplaat van dieselfde grootte as die deegvel met kleefwerende kossproei. Sprinkel ⅔ van olyfolie in pan – dit gaan na baie olie lyk, maar dis waar die lekkerte van die brood skuil. Druk deeg in die pan en sorg dat jy dit in die hoeke van die pan indruk. Pak nou aartappelskywe dig teen mekaar oor die oppervlak van die deeg. Sprinkel oorblywende olyfolie oor aartappels en strooi roosmaryn oor. Geur aartappels ruimskoots met sout en witpeper. Maak pan toe met skoon kombuislap en laat rys vir 20 minute op warm plek. Terwyl deeg rys, verhit oond tot 180 °C. Plaas brood in warm oond en bak vir 20-25 minute of tot goudbruin en bros. Laat effens afkoel, haal uit pan en sny in skywe. Sit voor met ekstra olyfolie en balsemieke asyn.



Mosterdring

(bl. 142) *genoeg vir 8-10*

HERMAN VERTEL

Van stolslaaie kan ek jou baie stories vertel, want geen ete, fees of iets wat werd was om gevier te word in Upington het gebeur sonder 'n stolslaai nie! Maar die stolslaai het vir my nuwe betekenis gekry ná ek die eerste vakansie van die sjefskool af huis toe gekom het. Dit was 'n groot affêre, want die seun uit die stad moes kom wys wat hy geleer het. My ma wou by haar vriendinne "afshow" en gee my opdrag: "Herman, ek gaan almal wat ons ken nooi en jy gaan kook. Kook groot, my seun!" Ek besluit net daar ek gaan almal skok met 'n sout panna cotta vir voorgereg. Een gegeur met mosterd en voorgesit met piekelradyse. Dit sal mos fênsie wees. Ek kook heeldag – maak aftreksel, ontbeen hoenders, bak brood en maak selfs my eie botter. Ek maak panna cotta. Stol dit in my ma se individuele Tupperware-jellievorms – sy het kaste vol gehad, want dit was die geskenk by elke Tupperware-partytjie! Ek bedien voorgereg. Parmantig voorgesit. Ek wag vir die "oe's" en "aa's". Almal eet. Die tafel is stil. Dis toe dat oom André die stilte verbreek: "Sjoe, Herman, ek is so bly hulle leer jou by die sjefskool van stolslaaie. Dié een smaak nes jou ma s'n. Sien, die stadsmense is toe nou glad nie so fênsie nie!" My ego is geknak. Maar ek besef net daar, fênsie maak nie hier saak nie, solank dinge lekker smaak. My ma het al jare lank panna cotta gemaak . . .

- **15 ml gelatienpoeier**
- **50 ml water**
- **4 eiers**
- **200 ml water**
- **125 ml asyn**
- **175 ml suiker**
- **15 ml mosterdpoeier**
- **2 ml borrie**
- **1 ml sout**
- **250 ml room**

Sprinkel gelatienpoeier oor 50 ml water en laat staan vir 1 minuut. Meng eiers, water, asyn, suiker, mosterd en borrie in middelslagpot. Roer met draadklitser oor lae hitte tot dik, romerige mengsel vorm; dit neem so 3-4 minute. Moenie die mengsel laat kook nie, dit sal skif. As jy lugtig is vir die direktehitte-metode, kan jy ook die mengsel oor 'n pot met kookwater klits; maak net seker die bak raak nie aan die water nie. Dié metode neem sowat 10-12 minute. Verwyder gaar mengsel van hitte en skep dit in skoon mengbak. Voeg geweekte gelatien by terwyl mosterdmengsel warm is en roer tot gelatien gesmelt het. Bedek oppervlak met kleefplastiek, maak seker plastiek raak direk aan mengsel. Laat afkoel tot kamertemperatuur. Spuit 'n 18 cm-plastiekstolring of koekpan van jou keuse met kleefwerende kossproei. Klits room tot stywe punte vorm. Vou met groot metaallepel by afgekoelde mosterdmengsel in. Gooi mengsel in voorbereide pan en laat stol in yskas vir 3-4 uur. Doop vorm vinnig in kookwater, keer uit en garneer met vars kruie. Sit voor.



Eugene se ertjieslaai

(bl. 142) *genoeg vir 6-8*

HERMAN VERTEL

Eugene Benade is vir my soos 'n broer. Een van my baie belangrike bates in my lewe. Eugene is 'n advokaat in die Kaap en lewe 'n goeie lewe van omgee en reg dink. 'n Mens wat jou baie raad sal gee en jou gou die regte pad sal wys as jy dit dalk byster raak. Ek het 'n tradisie in ons huis, dat voor ek vir Kersfees of Paasfees iets kook, ek altyd vir die "familie" vra wat hulle graag op die tafel wil sien. Ek ken Eugene nou al elf jaar, en sy versoek is elke keer dieselfde: Ertjieslaai asseblief, Herman. Dan lees ek die bestanddele terug: ertjies, seldery, pynappel, agurkies en cheddarkaas. Ja, sal hy antwoord, maar onthou asseblief, die cheddar moet in blokkies gesny wees! En jaar in en jaar uit spot almal hom oor die ertjieslaai, maar jaar in en jaar uit is dit ook die bak wat eerste leeg is. Ek het lank gewonder oor dié slaai, want dis niks wat 'n prys gaan wen nie. Maar vir Eugene is dit die slaai wat sy ma, Leonora, vir hom gemaak het. Ek het Leonora 'n paar keer ontmoet en selfs vir haar gekook. Daar is min mense wat so slim was soos daardie tannie. Sy was klein, sy was kwaai, maar sy het 'n mooi hart gehad. So nou maak ek ertjieslaai sonder om te vra, want ek weet waar Eugene se mooi hart en menswees vandaan kom.

- **200 g-blok cheddarkaas**
- **500 g-sak bevrore ertjies**
- **200 g-pak spekblokkies**
- **4 stingels seldery, gekap**
- **10 agurkies, in ringe gesny**
- **½ pynappel, geskil en in klein blokkies gesny**
- **250 ml mayonnaise**
- **60 ml melk**
- **sout en varsgemaalde swartpeper**

Gebruik 'n skerp mes en sny kaas in happiegrootte-blokkies – jy kan self besluit hoe groot. Bring 'n pot met water tot kookpunt en dompel ertjies in die water. Kook vir 2 minute. Dreineer en laat afkoel. Droogbraai spekblokkies in warm pan tot goudbruin (dit is my eie bestanddeel wat ek byvoeg!). Plaas gaar ertjies in slaaibak en voeg gebraaide spek, kaasblokkies, seldery, agurkies en pynappel by. Meng mayonnaise en melk en voeg by ertjies. Geur goed met sout en peper. Meng deur. Laat marineer in yskas vir 20 minute. Sit koud voor.

SARIE KOS
ons inspirasie

REDAKSIONELE SPAN
REDAKTEUR **Michélle van Breda**
KOSREDAKTEUR **Herman Lensing**
herman.lensing@sarie.com
SKRYWER **Lydia van der Merwe**
SKRYWER **Marzanne Schoeman 060 904 5090**
ONTWERPDIREKTEUR **Anel Stapelberg**
TEKSREDAKTEURS **Natasja Lochner & Anine Capraro**
REPRODUKSIE **Noorieyah Fakier & Dewald Spies**
REDAKSIONELE ASSISTENT **Liesel Pienaar 073 272 0707**

SARIE.COM
DIGITALE REDAKTEUR **Franco Havenga**
franco.havenga@media24.com, 083 321 5583
INHOUDSBESTUURDER **Marteli Brewis**
marteli.brewis@media24.com

ADVERTENSIEVERKOPE & BORGSKAPPE
HOOF VAN ADVERTENSIEVERKOPE
Sarah Curtis-Bowles 021 461 2396
SLEUTELKLIËNTBESTUURDER
Susan Pienaar 083 281 7300
SLEUTELKLIËNTBESTUURDER
Charlene Meyer 082 928 5970
SLEUTELKLIËNTBESTUURDER
Daniela di Giovanni 083 709 7040
ADVERTENSIE-ASSISTENT **Evonne Mehl**
evonne.mehl@media24.com, 021 461 2396

INTEKENING, HERNUWING & NAVRAE
TEL: 087 353 1300
E-POS: subs@media24.com
SMS: SARIE na 32361 (R1,50 per SMS)
WHATSAPP: 087 353 1333
DIGITALE INTEKENING:
www.zinio.com/za en www.magzter.com

VORIGE UITGAWES (Bestel):
yumna.tofey@media24.com, 021 406 2205

DIVERSE INKOMSTE
ONTWIKKELINGSBESTUURDER **Lise van Breda**
lise.coetsee@media24.com
GELEENTHEIDSDIREKTEUR **Edmund Beukes**
edmund.beukes@media24.com

CREATE STUDIO
DIREKTEUR **Lea Gerber**
lea.gerber@media24.com
HANDELSREDAKTEUR **Gerda Engelbrecht**
gerda.engelbrecht@media24.com
BEMARKINGSBESTUURDER **Andile Nkosi**
andile.nkosi@media24.com

UITGEWERSPAN
HOOFBESTUURDER MEDIA24 LEEFSTYL EN NUUS
Minette Ferreira
FINANSIËLE BESTUURDER MEDIA24 LEEFSTYL
Jameelah Conway
BEDRYFSBESTUURDER MEDIA24 LEEFSTYL **Edwina Lyners**

SIRKULASIE
SIRKULASIEBESTUURDER **Armand Kasselman**
armand.kasselman@onthedot.co.za
PRODUKBESTUURDER **Janine Snyman**
janine.snyman@onthedot.co.za

KORPORATIEF
SARIE word uitgegee deur Media24 (Edms) Bpk
Media24-sentrum, Heerengracht 40, Kaapstad 8001
Tel. 021 406 2121
UITVOERENDE HOOF MEDIA24 **Ishmet Davidson**

Reg.nr. 1950/038385/07.
SARIE, Media24-sentrum, Heerengracht 40, Kaapstad 8001; Posbus 1802, Kaapstad 8000 Tel. 021 406 2205

RESEPTE-INDEKS

MET AARTAPPELS
30 Niçoise-slaai (B)
45 Aartappelslaai met rookgeur (B)
71 Chakalaka-aartappelgebak
94 Skaapvet-aartappels
104 Oondgebraaide aartappels met pesto
143 Aartappelplatbrood met winkeldeeg

MET ASPERSIES
46 Spek-aspersies-en-groenbone met hollandaise
109 Aspersies met witsous
126 Chimichurri-aspersies

MET BEET
32 Die nuwe beetslaai (B)
60 Beetslaai

MET BLOMKOOL
42 Gebraaideblomkool-slaai (B)
111 Gebakte heel blomkool met jogurtsous

MET BOTTERSKORSIE
32 Botterskorsie-en-graanslaai met kruisement
85 Moskonfyt-en-botterskorsie-koeskoesslaai oor die kole (B)
102 Koeskoes-en-botterskorsieslaai

MET BROCCOLI
61 Broccoli-rösti

MET ERTJIES
130 Ertjie-en-koeskoesslaai (B)
132 Geroomde ertjies (B)
136 Koue ertjie-en-kruisement-pastaslaai
136 Ertjietert
137 Ertjieslaai (B)
137 Skorsies met ertjies en mielies
144 Eugene se ertjieslaai (B)

MET FRAMBOSE
47 Kersfeesham met framboosglaseersel (P)

MET MIELIES
107 Geroomde mielies
141 Privaatskool-mielies

MET PAMPOEN
46 Ketelbraai-pampoen met kruierys (B)
81 Peri-peri-pampoenslaai
83 Pampoenkoekieslaai (B)
94 Pampoenmoes

MET PREIE
46 Gebraaide preie met roomsous

MET SAMPIOENE
106 Gemarineerde sampioene (B)

MET SLAAI EN BONE
31 Gebraaide slaaikwarte met caesarsous
33 Boneslaai (P)
60 Groenslaai met gemarineerde bokmelkkaas (B)
92 Sousbone (B)
103 Italiaanse boneslaai (B)
110 Groenbone met amandels (B)
126 Kekerertjieslaai (B)
127 Snipperslaai
127 Groen(te)slaai (B)
127 Regte tabboulehslaai (B)

MET SPINASIE
32 Spinasieslaai met miso-room

MET UIE
61 Lentegroente-tert
94 Slaphakskeentjies (B)

MET WORTELS
46 Anderste wortelslaai
60 Heuningwortels met chimichurri
87 Soetwortels (B)
94 Koperpennie-wortelslaai (B)
108 Babawortels met heuning (B)
126 Slaai van wortellinte

MET PASTA, RYS EN PAP
32 Groenpesto-pastaslaai
70 Chakalaka-rys (B)
70 Soortvan-paptert

MET BROOD
71 Chakalaka met dombolo (B)
71 Chakalaka-braaibroodjies (B)
105 Italiaanse broodslaai (B)

MET MOSTERD
144 Mosterdring (B)

DRANKIES
143 Waatlemoendrankie

SOUSE
70 Tradisionele chakalaka
79 Regte slaaisous (B)

Soek jy nog resepte? Besoek SARIE.com **(P) DUI OP PROMOSIERESEP** **(B) DUI OP BEURTKRAGVRIENDELIK**

TAFELSTORIES

DEUR **ETIENNE FOURIE**

Een aand oor 'n glas (krat) wyn, vra my vriend Loki: "Wil julle Coldplay in Amsterdam gaan kyk volgende jaar?" "Ja!" stem ons meteens in. (Het ek genoem dat wyn betrokke was?)

Ek het nie vir 'n oomblik gedink dat enige deel van hierdie plan ooit sou realiseer nie; hy kon netsowel gevra het of ons graag op Mars wou gaan ski. Ek het, om die waarheid te sê, van die hele affêre vergeet – die hooi op my vurk kon in daardie stadium 'n melkboerdery aan die gang hou.

"Hoe voel jy vandag?" vra ek 'n jaar later vir Marné ('n godin van 'n mens wat die garderobe vir my nuwe televisiereeks, *Trompoppie*, ontwerp) in die verbygaan. Die Kaapse winter storm rondom ons. Dis week sewe van twaalf. "Oorleef jy?"

"My koek val plat," sê sy, wasbeer-kringe onder haar oë. "Maar die kersies brand ten minste nog. En joune?"

"Um," sê ek, nie eintlik seker of eerlikheid die beste manier is om haar te inspireer nie. Vir 'n trotse kluisenaar soos ek is 'n filmstel 'n angswekkende plek om te wees. Selfs – en eintlik verál – wanneer jy die sogenaamde ringmeester van daardie sirkus is. Op stel is chaos aan die orde van die dag: ego's, ambisie, slapeloosheid en spanning prut saam in 'n enorme pot (indien 'n sekere departement onthou het om 'n pot te huur, bygesê), alles in die naam van allerheilige Kuns – die deksel wat dit alles bymekaarhou. "Ons pleeg kuns," antwoord ek maar en wonder of Marné kan sien dat ek in die kar op pad stel toe gehuil het ('n daaglikse ritueel vir die duur van die filmproses). "Dis wat ons doen."

"Dit is, ja," sê sy en teug aan haar e-sigaret. "Ek pleeg moontlik wel iets anders ook vandag as daai aktrise aanhou knoppe druk, maar ons kyk maar hoe gaan dit . . ."

En toe, skielik, ná drie maande op stel en twaalf kilogram ligter, is my stel-lewe (vir eers) verby. Hande word geklap, sjampanje word gedrink en oorlogstories word uitgeruil. Totsiens. En toe is dit tjoepstil. Die tyd het aangebreek om die volgende storie uit te dink, 'n hele nuwe sirkus van voor af te beplan. Ek onthou wat Marné daai stormagtige oggend op stel gevra het en ek wonder hoeveel van my kersies steeds brand. Enigiemand wie se inkomste van hul kreatiwiteit afhang, sal weet hoe belangrik (en ontwykend) inspirasie is. D.J. Opperman het dit "prikkels" genoem. Dit is die brandstof vir die stemme in my kop, die moed om aan te hou inkleur en om te skep. Ongelukkig is inspirasie wel nie op Takealot beskikbaar nie. (Glo my, ek kyk gereeld.) Gelukkig het ons 'n jaar vantevore (daar was régtig baie wyn betrokke) impulsief ingestem om saam met vriende op Mars te gaan ski en voordat ek my oë kon knip, bevind ek myself op 'n skattejag vir "prikkels" in 'n vreemde, inspirerende stad. Hier daag ek myself uit om avontuurlustig te wees, om dinge te probeer wat my ongemaklik maak.



Dit is tóé dat ek myself in die Museum van Moderne Kuns bevind. Die hoop beskaam nie, maar ná 'n uur van jag vir prikkels, begin ek wonder of die fout miskien by my lê . . . In 'n enorme, spierwit saal is daar 'n enkele uitstalling: 'n ou bokstelevisie hang aan die plafon met kettings. 'n Klein skare is reeds hier vergader. Op die skerm speel wit-en-swart beeldmateriaal van 'n man wat skree en op die vloer (van wat soos 'n perdestal lyk) rondrol. Oor en oor rol die man, skree en rol, skree en rol. "Is hulle nog besig met dié een?" begin ek vra, maar sien dan dat die mense om my in vervoering is. Iemand ween, so ge-move is hy. KUNS, in hoofletters. Miskien mis ek iets.

In die volgende vertrek is daar 'n reeks wit doeke, nie 'n spatsel verf in sig nie. Iemand neem foto's. 'n Trop toeriste ween, so ge-move is hulle. "Was hulle dan nog nie in PNA nie?" wonder ek hardop. "Die plek krioel van wit canvases."

Ek het ure lank rondgedwaal, op soek na my prikkels, desperaat om ook ge-move te voel, om selfs te ween vir die skoonheid van iets. In die badkamer staan 'n man en staar na die koperkraanhandvatsel. Die trane lê vlak in sy oë – hy het nog nooit vantevore so 'n mooi iets beleef nie. Miskien mis ek die punt. Miskien weet die ween-toeriste iets wat ek bloot nie weet nie, sien goed wat ek nie kan nie. Of miskien het ek net nie wat dit vat om die waarde van dinge wat opsetlik verwarrend en esteties onaangenaam is, te waardeer nie. Of miskien is dit alles 'n klug. Miskien is die ware kunswerk hoe liggelowiges geflous word om kwansuis iets te voel en geld te spandeer aan dinge wat eintlik waardeloos is.

"As kuns jou uitsluit of laat dom voel," sê my vriendin Annelisa toe ons eendag hieroor gesels, "is dit eintlik net 'n pot snert, so moenie worry nie. Beauty is in the eye of the beholder, so whatever vir jou mooi is – dis fantasties. Behalwe Crocs. Te veel mense is verkeerd oor Crocs."

Ek het net begin bekommerd raak dat ek miskien al my "prikkels" reeds opgebruik het, dat inspirasie vir my iets van die verlede is, toe 'n wonderlike ding gebeur: een Coldplay-liedjie in die konsert in en my lewe was verander. Ek kon voel hoe die prikkels op my neerdaal soos sneeu, eers saggies en toe 'n storm. Sestigduisend mense sing luidkeels saam die lirieke wat ek reeds as tiener in my slaapkamer gememoriseer het, die "soundtrack" van my jeug en nog so baie tyd en gebeurtenisse intussen ook. En daar ween ek, so ge-move is ek. Inspirasie is 'n vreemde ding en die muse arriveer gewoonlik wanneer jy haar die minste verwag, soos 'n Takealot-pakkie. En inspirasie is nie net vir dié onder ons wat kuns pleeg nie. Almal moet geïnspireerd voel. 'n Mens kan dit vind in klein, alledaagse dingetjies – jy moet net oop wees daarvoor. Vind die dinge wat jou move, wat jou vul met hoop en jou lewe inkleur in al jou gunsteling-skakerings van inspirasie. Dis donker tye en ons almal kan doen met 'n bietjie lig, al is dit dan nou ook net die kersies op 'n platgevalde koek. ■

Foto Willem Lourens **Stilering** Cara Rademeyer